

**Manifestaciones de las Estrategias de Afrontamiento de Segundo Nivel Incorrectas y  
Vivencia de la Dificultad para Encontrar un Propósito de Vida en un Modo de Ser  
Dependiente**

**Julia Margarita Pereira García**

**Tutor: Jorge Wilmer Rodríguez Bernal**

**Universidad Del Norte**

**Maestría en Psicología Clínica**

**Profundización en Logoterapia**

**Noviembre 2020**

### **Dedicatoria**

Por todos los puntos de conexión de la vida que hicieron que estuviera en esta maestría.

Por esas personas que me acompañaron en esta búsqueda profesional y personal.

Por la comprensión de tomar acción de lo que está en mis manos y por la paciencia y aceptación de la incertidumbre.

Y, sobre todo, agradecer a aquellos que me permiten acompañar sus procesos de búsqueda de sentido de vida y conocimiento de sí mismo. Agradecer porque son ellos, el espejo de mi propia humanidad.

## Tabla de contenido

Introducción.....	6
Justificación.....	7
Área Problemática.....	9
Preguntas Orientadoras.....	10
Formulación de Caso Logoterapéutica.....	11
Debilidades de la historia.....	13
Dificultades actuales.....	14
Evaluación por áreas.....	15
Restrictores psicofísicos de lo noético.....	16
Actividad y pasividad (Estrategias de afrontamiento) .....	17
Diagnóstico alterno.....	18
Iatrogenia e hiperreflexión.....	19
Diagnóstico interactivo e integrativo de los datos.....	19
Descripción de las sesiones.....	22
Desarrollo de las sesiones.....	22
Sesión 1 (20 de diciembre de 2019) .....	23
Sesión 2 (13 de enero de 2020) .....	23
Sesión 3 (22 de enero de 2020) .....	25

## ESTUDIO DE CASO

Sesión 4 (4 de febrero de 2020) .....	25
Sesión 5 (02 de marzo de 2020) .....	26
Marco conceptual de referencia .....	28
¿Qué es la logoterapia? .....	28
Visión antropológica y dimensión espiritual .....	29
Pilares de la logoterapia: Libertad de la voluntad, voluntad de sentido y sentido de vida.....	30
La logoterapia como psicoterapia .....	31
Estrategias de afrontamiento .....	32
Estrategias de afrontamiento de primer nivel .....	33
Estrategias de afrontamiento de segundo nivel .....	34
Modos de ser .....	35
Modo de ser dependiente (Generalidades) .....	35
Modo de ser dependiente y propósito de vida .....	37
Modo de ser dependiente y autodistanciamiento .....	38
Modo de ser dependiente y autotrascendencia .....	38
Modo de ser dependiente y estrategias de segundo nivel incorrectas .....	40
Metodología .....	42
Tipo de investigación: Estudio cualitativo de caso único y análisis fenomenológico hermenéutico .....	42

## ESTUDIO DE CASO

Técnica .....	42
Procedimiento .....	43
Población .....	44
Análisis de caso .....	45
Estrategias de afrontamiento de segundo nivel incorrectas desde el rasgo de personalidad dependiente .....	45
Corroboración del afecto y valía .....	46
Búsqueda de aprobación .....	46
Postergación de sí mismo .....	47
Evitación del conflicto .....	48
Victimización .....	48
Dificultad para encontrar un propósito de vida desde el rasgo de personalidad dependiente .....	49
Toma de decisiones .....	50
Responsabilidad hacia la vida .....	50
Inicio de proyectos personales .....	51
Discusión de resultados.....	53
Consideraciones adicionales .....	56
Referencias bibliográficas .....	58
Anexos .....	62

## Introducción

El presente trabajo de orden cualitativo es un estudio de caso que pretende comprender las experiencias de una mujer de 29 años con un modo de ser dependiente, mismas que fueron obtenidas por medio de su narrativa, agregando que este caso se ve a la luz del enfoque logoterapéutico. Teniendo en cuenta lo anterior, el análisis se realiza partiendo de dos elementos principales: La forma en que se manifiestan las estrategias de segundo nivel incorrectas en un modo de ser dependiente y cómo se vive la dificultad al encontrar un propósito de vida.

MF<sup>1</sup> es una adulta joven que inicia su proceso psicoterapéutico en medio de una ruptura afectiva, situación que la pone al límite a nivel emocional, despertando las dificultades que ha presentado a lo largo de su vida, que parten de los rasgos marcados de personalidad dependiente que impactan significativamente en su mundo relacional, obstruyendo su capacidad de despliegue en la autotrascendencia. Las entrevistas con MF comienzan al inicio y mitad del proceso psicoterapéutico, en las cuales se logra evidenciar su experiencia de vida bajo la mirada de la dependencia y el impacto que tiene en ella su forma de relacionarse con el mundo.

Cabe resaltar que, encaminar el proceso hacia lo noético, permite que ella pueda encontrar recursos personales que la acerquen a su mejor versión, aunque sus dificultades actuales sean complejas.

---

<sup>1</sup> MF es un pseudónimo de la participante de este estudio de caso. Se utilizará con el fin de proteger la identidad.

### **Justificación**

La forma en la que nos relacionamos con el otro nos permite reconocer de igual manera cómo percibimos el mundo, y es en estos vínculos que hacemos en donde se empiezan a dar las trampas personales desde la restricción. Esto ocurre con el modo de ser dependiente y cómo la persona con estos rasgos se relaciona con su mundo, ya que, puestas las gafas de la dependencia, si la persona se encuentra restringida en los recursos noéticos, la forma en la que se vinculará tendrá una tendencia a evitar sentir el malestar que puede producir afrontar lo que más se teme. Ante la angustia, la persona toma unas estrategias que buscan distensionar dicho malestar, generando trampas emocionales que impactan el mundo del otro y de sí mismo. Es por esto por lo que, el presente trabajo busca encontrar las manifestaciones de las estrategias de segundo nivel cuando estos rasgos de personalidad dependiente aparecen, manifestaciones que salen a la luz por medio de la narración de la experiencia de una persona con esta forma de vincularse al mundo.

Por otro lado, debido a las dificultades centrales de este modo de ser, las cuales se revisarán en el marco teórico de este trabajo, se busca conocer la vivencia de la dificultad que se puede presentar al momento de decidir qué hacer con la vida misma, agregando que, en la dependencia, la persona se pierde en el otro, en sus anhelos, proyectos y gustos, dejando a un lado su propia vida.

Uno de los pilares de la logoterapia es precisamente el sentido de vida, la búsqueda de la persona hacia aquello que tiene un propósito, y para esto, el proceso psicoterapéutico desde este modelo busca comprender la experiencia y la forma en la que se percibe el mundo. En este caso, desde el presente trabajo investigativo de corte cualitativo, se pretende aportar a la

## ESTUDIO DE CASO

comprensión de este modo de ser en su forma de ver el mundo y vincularse con el mismo, de esta manera comprender además las dificultades alrededor.

Agregando que desde una perspectiva logoterapéutica- existencial, la persona como núcleo sano desde la dimensión espiritual siempre tiene la capacidad de desplegar sus recursos ante la vida, por ende las dificultades que se evidencien en este modo de ser, en absoluto se consideran un definitivo de la persona en sí misma, por el contrario, el presente trabajo busca la comprensión de la experiencia en un estudio de caso único que permita acercar a la persona al despliegue de la autotranscendencia.



### **Área Problemática**

Los rasgos de personalidad se pueden entender como aquellos comportamientos que se realizan de manera constante que evidencian una disposición general de la persona, la cual se refleja en distintos contextos. Cuando estos rasgos de personalidad comienzan a ser inflexibles, limitan la experiencia y el desempeño de la persona en su medio, indica que podría existir un trastorno de personalidad. (Oviedo, Gómez-Restrepo, Rondón, Borda, Tamayo, 2016).

En la agrupación de los trastornos de personalidad, se encuentra que en el Grupo C (Evitativo, dependiente y obsesivo-compulsivo) la ansiedad es una característica que los une. Quienes ya presenten un diagnóstico de trastorno de personalidad, son más vulnerables a desarrollar enfermedades mentales, especialmente las relacionadas con el estado de ánimo, ansiedad o trastornos por consumo de sustancias psicoactivas. (Oviedo, Gómez-Restrepo, Rondón, Borda, Tamayo, 2016).

En 2003, en encuestas nacionales de salud mental realizadas a nivel mundial, Colombia tenía una prevalencia alta para trastornos de personalidad comparada con otros 16 países que fueron parte del estudio, y según encuesta nacional de salud mental de 2015 en Colombia, frente a los rasgos de personalidad del grupo C; el 35,8% presenta de uno a dos rasgos, el 14,1% de tres a cinco rasgos y el 0,6% seis rasgos, siendo además el 25,7% los que consideran que «con frecuencia busco que otros me aconsejen sobre mis decisiones». (Oviedo, Gómez-Restrepo, Rondón, Borda, Tamayo, 2016).

**Preguntas Orientadoras**

¿De qué manera se manifiestan las estrategias de afrontamiento de segundo nivel incorrectas desde el modo de ser dependiente?

¿Cómo se vivencia la dificultad para encontrar un propósito de vida en un modo de ser dependiente?

### **Formulación de Caso Logoterapéutica**

El siguiente apartado contiene la expresión fenomenológica de la consultante, que permite un proceso psicodiagnóstico, siendo dinámico y que involucra a todas las partes que participan (Martínez, Osorio, Rodríguez, 2017)

Los elementos que se encuentran allí provienen de los encuentros realizados con la consultante durante el inicio y mitad del proceso psicoterapéutico (noviembre 2019- marzo 2020), en donde se muestran sus vivencias relacionadas con su rasgo de personalidad y las dificultades alrededor del mismo.

#### **Historia Clínica**

Nombre: MF

Edad: 29 años

Estado Civil: Casada

Ocupación: Auxiliar en contabilidad.

#### ***Motivo de consulta***

“Necesito ayuda porque siento que puedo volver a recaer, hace mucho tiempo no consumo, pero esta situación con mi esposa me tiene al límite.”

#### ***Examen Mental Directo***

Orientación: MF se encuentra alerta, orientada en las tres esferas, tiempo, espacio y persona.

Memoria: Sin signos de amnesia anterógrada o retrógrada. Sin alteraciones en recobro o fijación de la información.

## ESTUDIO DE CASO

Lenguaje: Adecuado, no se presentan alteraciones en el polo receptivo, expresivo o comprensivo. No se evidencian signos relacionados a dislexia o afasia.

Pensamiento: ideas de tristeza y frustración, sin embargo, no existen alteraciones en el pensamiento.

Inteligencia: Impresiona inteligencia promedio.

Conducta psicomotora: Inquietud motora ante síntomas de ansiedad, relacionadas a frustración y desespero.

Hallazgos psicosomáticos: Presenta alteración en el sueño y gastritis.

Fisiognómica y mímica: Su edad aparente es congruente con su edad cronológica, arreglo y forma de vestir. Presenta vestimenta informal con adecuada presentación personal. En ocasiones, se observan movimientos relacionados con la ansiedad como inquietud motora. En el dialogo siempre realiza contacto visual, sin embargo, se queda mirando a un punto fijo al tocar temas que la hacen sentir vulnerable emocionalmente.

### Genograma

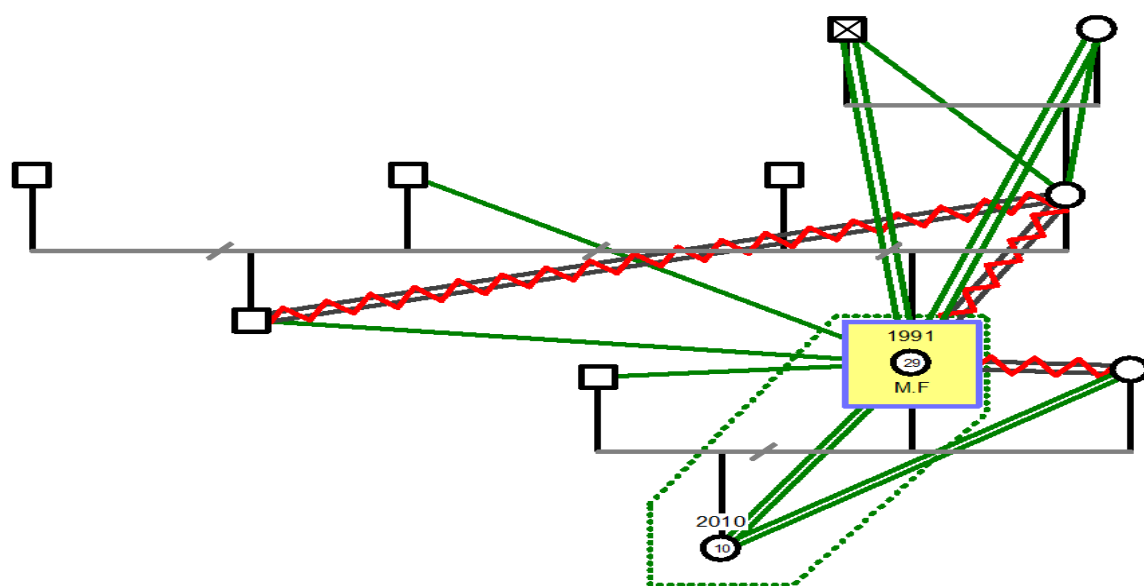


Figura 1. Genograma MF.

***Datos Familiares***

MF ha tenido una relación cercana con su familia materna, y distante de la paterna, teniendo en cuenta que ella considera como figura paterna quien fue su padrastro durante casi toda su vida. Su padre biológico nunca formó parte de su vida. Cuando era pequeña era quien cuidaba de su hermano menor, cuando su madre se iba a trabajar, reconociéndose a sí misma, como una niña fuerte y autónoma, sin embargo, siempre buscando la aprobación de su madre, por ende, le preguntaba todo antes de tomar una decisión. Considera a su progenitora y hermano menor, una red de apoyo cercana. Además, sostiene un vínculo fuerte con sus abuelos maternos. Su padrastro fue representativo para ella, ya que lo ha considerado siempre como una persona admirable y de la cual siente un profundo respeto. Él, además, es quien le ha ayudado a conseguir algunos trabajos, toda vez que es contador y ella auxiliar contable; siente que no podría decepcionarlo.

***Debilidades de la historia***

MF a lo largo de su vida, ha dejado la responsabilidad de sus decisiones en manos de terceros. Especialmente, en lo que fue el vínculo con su madre, ya que en el dialogo se evidencia que lo que ella llama su angustia comenzó a aparecer cuando era adolescente y decidió llevarle la contraria a su madre. Considera incluso que cuando no le hace caso, las cosas terminan mal, pensando constantemente que el otro siempre tiene decisiones sabias y asertivas que no le surgen a ella.

A sus 23 años, cuando se fue a vivir con el padre de su hija, la madre estuvo en desacuerdo, llegando a reportarla a ICBF por situaciones de negligencia. Ante el poco apoyo de su madre, MF se sintió pérdida y comenzó a consumir cocaína y alcohol de manera abusiva, agregando que su pareja en ese entonces, padre de la niña, también era consumidor,

## ESTUDIO DE CASO

llevándolos a una relación de conflicto constante, en donde MF expresa se sintió vacía.

Considera que todo esto sucedió porque no le hizo caso a su madre.

Posteriormente, se va a vivir con una mujer, quien sería su esposa, de igual manera en contra de su madre, lo que ocasionó también una crisis de vida para MF, ya que se sentía perdida sin el apoyo de ella, sin embargo, junto a CV<sup>2</sup>, su consumo disminuyó, agregando que esta persona según relato de MF, presenta comportamientos posesivos y dominantes, que la llevaban a que su vida girara únicamente en torno a la decisiones que CV tomara. Con CV contrae matrimonio.

CV se traslada a Estados Unidos, ya que consigue la residencia de dicho país y le asegura a MF que hará el trámite de los papeles con el fin de que se vayan a vivir juntas en el exterior. MF relata que no tomaba ni una sola decisión sin su consentimiento, incluso en temas que eran de su absoluta autonomía ya que vivía sola. Lo anterior se desplaza, a que CV necesita saber siempre en donde se encuentra MF y con quien está, dándose cuenta incluso por terceros. MF no toma decisiones en este vínculo. Luego de una infidelidad por parte de MF, CV decide “castigarla”, y vivir con otra persona, aunque estuviesen casadas.

La relación que tiene con este vínculo ha prolongado los pensamientos y emociones que surgen al sentirse incapaz de sobrellevar la vida por ella misma, considerando que requiere de alguien más “fuerte” o más “sabio”, que pueda tomar decisiones más asertivas. De igual manera, incrementan los sentimientos de culpa al sentir que, si no hace lo que estas personas consideran, se sentirán decepcionados de ella.

### **Dificultades actuales**

Sentimientos de frustración acompañados de una sensación de incertidumbre, al no saber qué hacer con su vida actualmente.

---

<sup>2</sup> Pseudónimo de la esposa de MF para proteger su identidad.

## ESTUDIO DE CASO

Sentimientos de tristeza, relacionados con la pérdida de la persona que considera su compañera, quien además ha asumido la responsabilidad de su vida.

La idea de consumir como posible escape a la frustración que siente.

Baja autoestima, relacionada con la sensación que tiene de ser incapaz de estar sin otro, ya que considera que sus decisiones o lo que considere para su vida misma no tienen valor.

Uso de estrategias de segundo nivel como búsqueda de aprobación y evitación del conflicto, que no le permiten tomar acción ante las cosas que desea.

El miedo a la soledad, evidenciándose en la iniciación de relaciones de manera abrupta, sin conocer mucho a las personas con quienes se involucra e idealizando planes a largo plazo con las mismas, lo que no le permite encontrar sus deseos propios sin verlos a la luz de otras personas.

Sentimientos de culpa, que la llevan a ceder ante los deseos del otro, toda vez que no desea decepcionar a las personas que quiere.

### **Evaluación por áreas**

#### ***Salud***

Al parecer, la alimentación de MF se ha llevado de manera irregular, toda vez que a lo largo de su vida y actualmente presenta dificultades en la parte gastro intestinal, que en ocasiones ha llevado por medio de medicina natural, la cual la ha estabilizado por periodos. Actualmente no presenta consumo de sustancias psicoactivas. No consume ni ha consumido ningún medicamento para la regulación emocional. MF hace ejercicio dos veces a la semana, siendo una actividad de su gusto.

#### ***Descanso***

## ESTUDIO DE CASO

MF refiere dormir de 5 a 7 horas, despertándose en algunos momentos de la noche. Ha tenido constantemente pesadillas, lo que hace que se despierte sobresaltada. Cuando presentaba consumo de SPA, dormía de 3 a 5 horas, ya que consumía cocaína para levantarse.

### ***Trabajo***

Actualmente trabaja desde su casa, de manera independiente, al llevar las cuentas de algunas empresas, siendo recomendada por su padrastro. Ha tenido algunos empleos de media jornada, pero no la han vuelto a contratar porque llegaba ebria o no cumplía con los deberes. Sin embargo, su fuente de ingreso principal desde hace varios meses es su trabajo en casa.

### ***Área Social***

Cuenta con una red de apoyo sólida en su familia. Tiene pocos amigos muy cercanos, sin embargo, siente que tiene la facilidad de llevarse bien con las personas, agregando que no le gusta sentirse sola.

### ***Afectiva***

Siempre ha tenido pareja a lo largo de su vida, ha sido corto el tiempo en el que se ha encontrado sola. Se identifica con la orientación bisexual, por tanto, ha tenido relaciones sexo afectivas con hombres y mujeres. Ha estado inmersa en vínculos en donde la otra parte ejerce control y presión, frente a ella y su vida misma. Actualmente, está casada con una mujer (CV), con quien tiene una relación ambigua debido a las dificultades que se han presentado.

### **Restrictores psicofísicos de lo noético**

La consultante presenta restricción de origen psicógeno con expresión fenopsomática al presentar dificultades gastro intestinales, que tienen como raíz sus rasgos de personalidad



## ESTUDIO DE CASO

dependiente, de igual manera como restricción de origen psicógeno con expresión fenopsíquica, siendo estos mismos rasgos de personalidad que se expresan en la dificultad para estar sola, la evitación del conflicto y la búsqueda aprobación.

### **Actividad y pasividad (Estrategias de afrontamiento)**

#### ***Primer nivel (incorrectas):***

La comida como regulador de ansiedad

Consumo de sustancias psicoactivas como alcohol y cocaína

#### ***Segundo nivel (incorrectas)***

Corroboración del afecto y la valía

Evitación del conflicto

Búsqueda de aprobación

Victimización

Postergación de sí misma

#### ***Tercer nivel***

A pesar de la frustración y la desesperación que siente frente a la situación, decide no tomar el consumo de SPA como una alternativa de escape, evidenciándose autorregulación. Frente a la autocomprensión, se percibe que reconoce que, a lo largo de su vida, se ha vinculado de tal manera que no se considere capaz de llevar su vida por ella misma.

Se encuentra que la Autoproyección está principalmente afectada, por ende, se requiere de centrar una parte del trabajo en ello, toda vez que, ante la situación, se imagina en el escenario que más teme: encontrarse sola.

**Cuarto Nivel**

Con respecto a la diferenciación, se evidencia que se encuentra restringida, ya que no reconoce al otro, sino desde su campo de visión, en el que todos son más “fuertes” y “sabios” que ella, considerando que son ellos quienes deben asumir sus responsabilidades.

En relación con la afectación, se considera que está en un nivel medio, ya que su hija y lo que hace en su trabajo independiente la movilizan, sin embargo, aún se encuentra revisando constantemente desde ella, no sentir que sucederá lo que teme, bloqueándola para recibir lo que el mundo tiene para aportarle.

Frente a la entrega, se evidencia restringida, ya que no se realiza desde la autenticidad, sino bajo el temor de quedarse sola.

**Diagnóstico alterno**

MF posee una buena capacidad para comprender sus vivencias y recoger de ellas aprendizajes significativos que considera impactan en su vida, encontrando huellas de sentido valiosas, como el nacimiento de su hija y la compañía y apoyo de su familia. Encuentra en el deporte, una forma de sentirse libre y la ayuda a distensionar su cuerpo cuando siente ansiedad, logrando sentirse más fuerte. Sus rasgos dependientes le han permitido acercarse al otro, y conectarse con los intereses de estos, llevándola a tener una aguda capacidad de escucha, que le permite con más facilidad entablar vínculos con los demás.

Ha sido una dedicada cuidadora de sus abuelos y personas más cercanas, lo que hace que varias personas tengan hacia ella, un gran afecto. Tiene la capacidad de ver cualidades en los otros y hacerlo saber a ellos, además de ver lo especial en cada situación. Frente a su situación actual, es capaz de encontrar que el consumo de sustancias psicoactivas no es un escape para su angustia y anteponerse ante esta idea que surge en su mente y cuerpo.

## ESTUDIO DE CASO

**latrogenia e hiperreflexión**

**Procesos anteriores:** MF no ha tenido otros procesos psicoterapéuticos, sin embargo, si asistió a dos intervenciones psicológicas de tipo asesoría con la línea de la mujer, de quienes fue remitida para psicoterapia.

**Hiperreflexión o sobredimensión:** Considera que un profesional en salud mental podría indicarle que “debe de hacer” o como debe de actuar.

**Interconsultas:** No se ven necesarias

**Expectativas:** MF quiere comprender el vínculo que tiene con su expareja (aún esposa), y no sentir angustia o vacío al pensar en la idea de estar sola.

**Estado actual del terapeuta:** Siento que la relación se ha fortalecido cada vez más, percibiendo un vínculo de confianza. En ocasiones, siento frustración cuando no se atreve a ir en busca de sus proyectos personales, y se queda a la espera de la decisión de otras personas.

**Diagnóstico interactivo e integrativo de los datos**

MF es una mujer de 29 años que habita en la ciudad de Manizales, ejerce como auxiliar contable de manera independiente, llevando a cabo su trabajo desde casa. Tiene una hija de su anterior unión, siendo una de las personas más importantes en su vida.

Actualmente, se encuentra casada con una mujer que vive en Estados Unidos, con quien vivió cuando la misma se encontraba en la ciudad, sin embargo, a raíz de una infidelidad de MF, la relación culmina de manera ambivalente, situación que trae de manera angustiante como motivo de consulta. MF presenta antecedentes de consumo de sustancias psicoactivas como alcohol y perico, que utilizaba como escape ante la ansiedad que sentía, llevándola a

## ESTUDIO DE CASO

tener una relación conflictiva con el progenitor de su hija, con quien en ese entonces sostenía una relación.

A lo largo de su vida, MF ha trasladado las decisiones de su vida a otras personas, considerando que ellos podrían ser más “fuertes” y “sabios” al tomar decisiones más asertivas, toda vez que siente que cuando las toma ella, las cosas no salen de la mejor manera. Lo anterior, podría tener una posible raíz en la vinculación que tuvo con su madre, de quien siempre sus decisiones dependieron, y en los momentos en los que le llevó la contraria sintió que los resultados y las consecuencias no fueron favorables para ella, brindando en su mente posibles evidencias de que efectivamente no era capaz de tomar decisiones adecuadas.

Esto ha ocasionado, que la forma en la que MF se vincula con otros, sea desde la dependencia, centrándose en sobreponer al otro por encima de ella misma, considerando que el vínculo que tiene con las personas es una necesidad más no una red de apoyo o el encuentro con personas significativas con las que comparta la vida. Lo anterior viéndose afectado principalmente en la búsqueda de su propósito de vida, toda vez que se encuentra siempre a la espera de que sea el otro quien tome las decisiones incluyendo las personales, lo que la ha llevado además a sentir angustia de estar sola, ya que sin el otro siente que no hay rumbo, esto evidenciándose en que no se siente capaz de no estar en una relación, por ende constantemente se ha encontrado en unión con alguien a quien considera más fuerte que ella.

Al revisar los puntos anteriores, se ve reflejado en MF, un modo de ser dependiente, el cual ha sido marcado por la forma de vincularse principalmente con su progenitora, hasta trasladarse a todas las relaciones, sin embargo, es en los vínculos sexo afectivos, en donde prevalece constantemente su angustia y se evidencian con más fuerza las estrategias de afrontamiento utilizadas.

## ESTUDIO DE CASO

Lo expuesto se fundamenta en las pruebas psicométricas realizadas a MF de la siguiente manera:

Se aplica la prueba de personalidad de CEPER (III) en el cual se observa una puntuación alta relacionada con el estilo de personalidad dependiente, el cual también coincide con las vivencias que expresa la consultante.

Cuestionario de depresión de Beck (Beck, 2011): Puntuación leve, encontrando que no hay indicadores de depresión.

Escala de ansiedad de Zung (Zung, 1965): Puntuación niveles moderados de ansiedad, los cuales se encuentran relacionados con la angustia que presenta actualmente.

### ***Diagnóstico multiaxial***

EJE I: Z63.5 Ruptura Familiar por Separación o Divorcio (V61.03)

EJE II: Características de Personalidad Dependiente

EJE III: Dificultades Gastrointestinales

EJE IV: Ninguno

EJE V: EEAG Inicial 50 Actual 65

## **Descripción de las sesiones**

### **Desarrollo de las sesiones**

Las sesiones junto a MF se llevaron a cabo en un consultorio privado, permitiendo así la reserva y confidencialidad en los encuentros, realizando además grabaciones en formato digital previo consentimiento de MF, que posteriormente fueron transcritos. (Ver anexo 1.). Para el presente estudio de caso, se realizó la grabación de 5 sesiones en intervalos de tiempo variables, teniendo en cuenta la disponibilidad de la consultante para los encuentros y el contenido de estos, el cual aborda expresiones fenomenológicas relevantes para la presente investigación.

MF aún se encuentra asistiendo al proceso psicoterapéutico, sin embargo, los encuentros específicos de los que se habla pertenecen al tiempo de consulta de noviembre de 2019 a marzo de 2020. Las preguntas orientadoras se abordan a lo largo de las sesiones por medio de su narrativa y su vivencia de las experiencias contenidas en su historia de vida.

En la actualidad MF tiene 29 años, convive con su hija y se encuentra laborando de manera independiente en su trabajo como auxiliar contable. A lo largo de su vida se ha vinculado desde la dependencia, los cuales no le permiten reconocerse desde la autenticidad en los vínculos que forma.

Martínez (2011) sugiere tres momentos de intervención, los cuales hacen parte del proceso de investigación realizado. En el primer momento terapéutico, se realizó encuadre, que permitió a la consultante informarse sobre quien la atiende y la forma en que se desarrollarán los encuentros, y por otro lado permitió a la terapeuta conocer el motivo de consulta y tener un panorama frente a la demanda de la persona. De igual manera, se firma consentimiento informado y se llevan a cabo acuerdos relacionados con fecha, hora y frecuencia de los encuentros. Frente a lo que Martínez (2011) denomina contexto seguro, se indaga sobre red de

## ESTUDIO DE CASO

apoyo de la consultante, y se brinda un espacio de contención afectiva y soporte, en donde se valida la emocionalidad de la persona.

Posterior a esto, se realiza evaluación y diagnóstico, con el fin de determinar las dificultades actuales y como estas se encuentran afectando distintas áreas de vida de la consultante, permitiendo así comprender la forma en que la misma se vincula con los otros.

**Sesión 1. (20 de diciembre de 2019)**

MF siente constante preocupación ante la ambigüedad de su expareja en cuanto a la decisión de continuar con ella o no, toda vez que según MF de esto depende también su viaje a Estados Unidos. Se encuentra que esta decisión de Estados Unidos siempre ha estado supeditada por los deseos de su expareja, reconociendo que probablemente no es un deseo personal. Al haber tenido esta idea tan fija junto a ella, ya no reconoce que quisiera o hacia donde ir: *“A mí me gustaría, pero no sé si eso es lo que ella quiere para mí”*, *“Si las cosas no están bien con ella, no sé hacia dónde dirigirme”*, *“Nunca me cuestioné si quería ir por algo diferente”*.

MF teme que su expareja no desee estar con ella, estando en la constante espera de lo que quiera esta persona: *“La seguridad de saber que, si quiere estar conmigo”*, agregando que acude a esta espera porque tampoco reconoce que querría para su vida, sin los planes que ya había formulado esta persona para ambas. A lo largo de su vida, MF ha tenido dificultades para reconocer lo que desea, principalmente por miedo de ir por ello o de enfrentarse a la soledad si no acude a los deseos de otros, en este caso de su expareja.

**Sesión 2. (13 de enero de 2020)**

Previo a esta consulta, MF había escrito mensajes con el fin de informar que se encontraba molesta por algo que había ocurrido con su exesposa. Ante lo anterior, cuando llega, se evidencia su malestar y enojo, que expone cuando se pregunta sobre la situación. MF

## ESTUDIO DE CASO

relata que su exesposa tiene ya una pareja y que la misma no sabe de la existencia de MF, por tanto, la llama a escondidas mientras MF busca estar disponible siempre para ella: *“Lo justo sería que me devolviera el mismo amor”*. En este encuentro se evidencia el temor que tiene al conflicto y a confrontar a otros: *“Yo sentí mucho enojo, pero no dije nada”, “No quiero tener problemas con ella”, “Evito entrar en discusiones”*. Además, se evidencia la necesidad que puede tener frente a saber que es objeto de afecto: *“Necesito saber que está bien conmigo, comprobar que todavía me quiere”, “No sé qué hacer, no sé si me quiere”, “Quiero sentir que de verdad me quiere”, “Intento hacerlo todo bien para que ella me ame”*.

Se aborda el hecho de que MF sienta que otras personas hacen las cosas mejor o tienen la capacidad de tomar mejores decisiones: *“Tenga la necesidad de preguntarle al otro si estoy haciendo las cosas bien”, “Necesito preguntarle siempre porque siento que toma mejores decisiones que yo”, “No soy capaz de tomar decisiones sola”, “Le consulto todo, aunque no viva aquí, desde las cosas de la casa hasta lo que ocurra con mi hija”, “Siento que ella sabe cómo manejar las cosas mejor”, “Sería más sencillo no equivocarme si hay alguien más que me guíe”*.

En este encuentro se observa en su narrativa el querer que las personas a su alrededor se encuentren a gusto, aún si eso implica que ella deba postergarse: *“Pienso en su bienestar por encima del mío”, “Quisiera que todo el mundo estuviera bien”*. MF siente miedo de afrontar la vida, y esto hace que acuda a alguien a quien considera más fuerte para salvaguardarse: *“Me da miedo que me deje sola”, “No soy capaz de hacer las cosas sola”, “Me da miedo asumir todo sola”*.

Al finalizar la sesión, MF sale de consulta pensativa ante la posibilidad de reconocer que sabe lo que quiere, pero le genera miedo ir por ello, además se encuentra importante resaltar que las experiencias con su hija hacen que se confronte la idea de incapacidad.



**Sesión 3. (22 de enero de 2020)**

Esta sesión fue emotiva e importante, toda vez que se dio la oportunidad de tocar temas que para ella al inicio del proceso psicoterapéutico eran difíciles, ya que no había comprensión y apertura para ellos. Se retomó con la sesión anterior, el temor a la soledad, y la forma en la que se inhabilita MF para responder ante la vida: *“Me da miedo sentirme sola con todo”, “No quiero enfrentarme sola a que todo salga mal”*, además de la manera en que se ha postergado a sí misma: *“No me importaba si eso si me gustaba del todo o no”*, lo anterior en relación con la decisión de irse para Estados Unidos. Ante lo anterior, en la sesión se encuentra que la posibilidad de Estados Unidos es más una idea enlazada a la otra persona, que una decisión propia: *“El único plan que tengo en la vida es el que ella había organizado para nosotras”, “Me hubiera gustado empezar la carrera, pero luego llegó lo de Estados Unidos”*, además de considerar que se le dificulta comenzar algo propio: *“Tengo una idea, pero me cuesta iniciar”*. También se evidencia la emoción de rabia que le produce el que se sienta desplazada por la persona a la que ama, reclamando lo que ha hecho ella por esta persona: *“Ella me llama y yo estoy ahí siempre”, “Debería pensar en todo lo que he hecho por ella”*.

MF sale del consultorio movilizada emocionalmente y considera que el encuentro de hoy ha sido importante para ella en su proceso personal.

**Sesión 4. (4 de febrero de 2020)**

MF se encuentra en conflicto nuevamente con lo que respecta a su expareja, ya que no es capaz de decirle que se encuentra saliendo con otra persona porque tiene miedo de su reacción *“Prefiero mentir y no tener un conflicto”*, por lo cual se dialoga con ella frente a lo que siente y la posibilidad de reconocer lo que desea. También emerge en la sesión, el control que ejercía su expareja sobre las situaciones, ante esto, se evidencia que a pesar de que puede molestarle en ocasiones, MF lo interpretaba como si esta persona estuviese al pendiente,

## ESTUDIO DE CASO

permitiendo que se postergara el hecho de que pudiese hacerse cargo de sí misma, sin sentir que lo necesitaba de otro más fuerte o capaz: *“No tenía que preocuparme por solucionar nada, ella estaba ahí para hacerlo”, “Ella era capaz de manejar la vida mejor que yo”, “A veces siento que no soy tan fuerte como ella”.*

De igual manera, se comprende que tal vez el vínculo que ha sostenido con su madre, ha sido clave en el mantenimiento del modo de ser dependiente, considerando que su madre al igual que su expareja son vistas para MF como más fuertes y con conocimiento para hacer las cosas, precisamente lo que siente que falta en ella: *“Si me dejo llevar por lo que creo yo es mejor, termina mal”, “Prefiero no arriesgarme”, “La mayoría de las veces nunca sé que hacer”, “Preferí pasar a un segundo plano lo que quería.”.*

En esta sesión fue importante el reconocimiento de sus fortalezas, partiendo de que no logra reconocerlas con facilidad: *“Sentía que debía estar al lado de alguien más fuerte”, “Necesitaba que me dijera que sí, que por ahí era”.*

**Sesión 5. (02 de marzo de 2020)**

Este encuentro se llevó a cabo luego de unas semanas sin vernos, toda vez que MF no tenía tiempo por diligencias personales, sin embargo, se desarrolló con el fin de actualizar como se encontraba la vida de ella, y seguir trabajando con el malestar constante frente al tema de su expareja. Se encuentra que MF nuevamente se encuentra supeditada a los deseos de su expareja al movilizar toda su vida ahora porque viene ella desde Estados Unidos por unos días: *“Yo muevo mis cosas siempre por ella”,* sintiéndose en la obligación a pesar de que la causa enojo hacerlo, sumado a que no es capaz de poner límites claros frente al vínculo que desea con su expareja y termina cediendo ante las demandas de la misma: *“Me toca contestarle cada vez que me llama y hablar con ella”.*

## ESTUDIO DE CASO

Se aborda el temor a la soledad y como su historia personal ha estado enmarcada por constante compañía a nivel sentimental con el fin de no atravesar el miedo que puede provocar el estar sola, frente a esto, se dialoga de su nueva pareja, con quien inicialmente se encontraba por su ideal de relación estable, agregando que se cae en la misma dinámica de búsqueda de aprobación: *“He hecho lo posible para que ella se sienta bien”*.

En el diálogo con MF se evidencia fuertemente un miedo a asumir la vida y las consecuencias que trae el hacerse cargo de las decisiones que toma, prefiriendo dejar las mismas en manos de otros, evitando la responsabilidad: *“La verdad no quiero tomar ninguna decisión”*.

### Marco conceptual de referencia

#### ***¿Qué es la logoterapia?***

Teniendo en cuenta que el presente trabajo aborda un caso a la luz de la perspectiva logoterapéutica, es importante contextualizar al lector frente a este enfoque, su abordaje y visión del ser humano.

En la década de los 30, un médico, psiquiatra, neurólogo y filósofo de nombre Viktor Emil Frankl (1905- 1997) consolida la tercera escuela vienesa de psicoterapia o como la llamaremos en este texto, la logoterapia. (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, Pacciolla, 2015)

El término “logoterapia” nace de logos, siendo una palabra griega que significa “sentido”, “significado” o “propósito”, enfocándose en el significado de la existencia y como el hombre busca el sentido de la misma. (Frankl, 1997). El tratamiento terapéutico se realiza a través del sentido como curación. (Fabry, 2003)

En su tesis, Frankl explica cómo se separa de otros enfoques como el psicoanálisis Freudiano y la psicología de Adler, ya que en estos primeros la motivación del ser humano se centra en la *voluntad de placer y la voluntad de poder*, proponiendo el autor la *voluntad de sentido*, la cual se entiende como la fuerza del ser humano en encontrar un sentido a su vida. (Frankl, 2001).

Frente a esto, la logoterapia inicialmente se pensaba como un “complemento” a la psicoterapia de su época, sin embargo, teniendo en cuenta que tenía todo un soporte para formarse a sí misma como un modelo de psicoterapia, se comienza a denominar psicoterapia con enfoque logoterapéutico o centrada en el sentido. (Martínez, 2013). Lo anterior,

## ESTUDIO DE CASO

comprendiendo que tiene una estructura teórica que explica los procesos de la persona, una teoría para el cambio y el enfermar. (Martínez, 2007), de igual manera cuenta con procedimientos específicos que permiten realizar la evaluación, el diagnóstico y la intervención. (Martínez, 2011).

### ***Visión Antropológica y Dimensión Espiritual***

Viktor Frankl en la intención de mostrar una perspectiva del ser humano distinta a la tradicional, nos arroja a entender lo que él denominó ontología dimensional, en la cual pretende desligarse de la visión del hombre desde el reduccionismo y comenzar a verlo desde la integración. (García Pintos, 2002).

Para comprender lo anterior, es necesario revisar para la logoterapia, como es el proceso de maduración noética, en la cual se revisan las tres dimensiones base en el presente modelo, que configuran la ontología dimensional siendo estas tres: la dimensión biológica *BIOS*, dimensión Psicológica y social *PSIQUE* y dimensión espiritual y noética *NOUS*. (García Pintos, 2002). Estas tres dimensiones interactúan entre sí, pero ninguna de ellas es el resultado de otra, convirtiéndose en una unidad interactuante que define un todo, es por esto por lo que la visión antropológica desde la ontología dimensional Frankliana rompe con la idea de que el hombre es solo un mecanismo biológico, apartándose de otras posturas más biologicistas. (García Pintos, 2002). En términos logoterapéuticos, se entiende al ser humano como un ser bio-psico-espiritual que presenta condicionamientos, más no es un ser determinado. (Frankl, 1992)

Teniendo en cuenta lo anterior, desde la teoría Frankliana cuando se habla de lo espiritual, se refiere a un centro activo, no a una sustancia o cosa, que permite la independencia, libertad, y autonomía esencial (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, Pacciolla,

## ESTUDIO DE CASO

2015). Para la logoterapia como también lo explica Etchebehere (2011), el espíritu no es un objeto o cosa, por el contrario, es lo subjetivo y fundante del hombre.

***Pilares de la Logoterapia: Libertad de la voluntad, voluntad de sentido y sentido de vida.***

Dentro del fundamento filosófico se exponen tres pilares, que forman parte del cuerpo teórico de la logoterapia, siendo estos: La libertad de la voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de vida. Lo anterior buscando comprender al ser humano en su existencia (García Pintos, 2002)

La libertad de la voluntad se tiene gracias al destino en el que estamos condicionados, es decir ese destino biológico, psicológico y social, que no se puede controlar. La libertad solo puede darse frente a un destino (Frankl, 1994). Lo anterior, teniendo en cuenta que es debido a estos condicionantes que se puede tener la última de las libertades siendo esta la capacidad de elegir con que actitud asumo los acontecimientos de la vida. (Frankl, 2001). Sin embargo, no se puede hablar de libertad sin incluir la responsabilidad que esto acarrea, el ser humano toma decisiones desde su libertad, pero también asume la responsabilidad de las posibilidades y con esto cumplir el sentido de su vida. (Frankl, 2009).

Cuando Frankl se distancia de las teorías psicodinámicas, también lo hace de las motivaciones primarias del ser humano que estas plantean, como lo son la voluntad del placer y del poder, ya que según Frankl cuando estas son consideradas como el fin último de la existencia, puede aparecer la frustración existencial, por tanto, se propone la voluntad de sentido. (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, Pacciolla, 2015). La anterior, se define como la sana tensión entre el ser (en la actualidad) y el poder ser (la mejor versión) que empuja al hombre a caminar hacia eso que lo conecta con el sentido. (Frankl, 2009).

## ESTUDIO DE CASO

Así mismo, para Frankl (2009) “la búsqueda de sentido es más que un derecho inalienable del hombre, es la esencia misma de su humanidad”. Por tanto, para la logoterapia la vida si tiene sentido y es responsabilidad de cada ser humano ir en busca de este. (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, Pacciolla, 2015). Constantemente la vida está haciendo preguntas y el ser humano está llamado a responderlas, encontrando en ellas sentido, por tanto, el sentido de la vida se encuentra en la propia vida, sin importar la circunstancia, el ser humano tiene la libertad para buscarla. (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, Pacciolla, 2015).

***La logoterapia como psicoterapia***

La logoterapia se puede establecer como una psicoterapia que presenta un campo de estudio específico, que contiene además resultados de investigación que han llevado a su evolución, y a producir distintos datos empíricos, instrumentos de evaluación y métodos de intervención para el abordaje de diferentes dificultades relacionadas con salud mental. (Martínez, Castellanos, Osorio, Camacho, 2015)

La psicoterapia de orientación logoterapéutica revisa los problemas clínicos, haciendo además énfasis en las dificultades relacionadas con el sentido de vida, siendo este uno de sus principales focos (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, Pacciolla, 2015). Lo anterior es importante, teniendo en cuenta que, en ocasiones a pesar de buenos procesos psicoterapéuticos realizados, ante los procesos de cambio la persona puede percibir un sin sentido, viéndose importante que la persona en un nuevo estadio vital encuentre el sentido que no permita que retroceda en los procesos realizados. (Martínez, 2011).

La falta de sentido de vida se encuentra relacionada con distintos cuadros clínicos como adicciones, ansiedad, depresión, entre otros. (Martínez, Schulenberg, Pacciolla, 2013). Lo que permite evidenciar que el sentido de vida en un proceso psicoterapéutico es un factor de salud

## ESTUDIO DE CASO

relevante para la resolución de problemáticas desde las que indican psicopatología como las crisis existenciales. (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, Pacciolla, 2015).

***Estrategias de afrontamiento***

Desde diferentes formas de psicoterapia se habla de la forma en que la persona afronta la angustia que le produce algo amenazante, llamándose mecanismos de defensa en el psicoanálisis, estrategias de afrontamiento en la terapia cognitiva, y pasividades y actividades en la terapia centrada en el sentido. (Martínez, 2011).

Lo anterior entendiéndose como una respuesta psicológica automática ante estresores internos y externos, (Millon, Davis, 2001), exaltando la parte emocional, sin generar de manera consciente, las estrategias manifestadas en situaciones de estrés. (Perry, Bond, 2007). Para Frankl (1992) también existe un afrontamiento proactivo, consciente y espiritual. (Martínez, 2011).

Cuando el desarrollo de la pasividad y actividad se da de manera sana, las acciones se realizan con armonía, soltura y flexibilidad, sin atentar contra la integración y coherencia de la persona. (Martínez, 2011). Sin embargo, cuando éstas se desarrollan de manera insana, se dirige hacia una pérdida de la libertad. (Martínez, 2011).

En los trastornos de personalidad, las estrategias se utilizan independiente del contexto, repitiendo las mismas, aunque el resultado no sea positivo. Las estrategias de afrontamiento son parte de la personalidad, cuando ésta se encuentra rígida e inauténtica, las estrategias no se adaptan a las demandas del medio. (Martínez, 2011).

Para la psicoterapia centrada en el sentido, las personalidades inauténticas utilizan la pasividad y la actividad incorrecta en forma de estrategias de protección, que buscan distensionar el malestar psicofísico que se produce cuando se está ante una amenaza o posible situación amenazante, frente a lo anterior, el ser humano puede huir, no enfrentar o



## ESTUDIO DE CASO

disminuir la probabilidad del daño a través de desarrollos conscientes y no conscientes denominados pasividad incorrecta, si por el contrario, ante la amenaza, lucha, enfrenta o intenta aniquilar lo que puede generarles daño, se denomina actividad incorrecta. (Martínez, 2011).

### **Estrategias de afrontamiento de primer nivel**

Se denominan estrategias de primer nivel a las más primarias y arcaicas que son utilizadas para distensionar el organismo psicofísico. Toman acción principalmente sobre la dimensión biológica, y en un segundo plano desde el campo psicológico de la emocionalidad, reflejándose ante una experiencia real de malestar o ante la posibilidad. (Martínez, 2011). Son estrategias contundentes, toda vez que se pretende que de manera inmediata y radical cambie la experiencia que siente esa persona, generando estados homeostáticos inmediatos y en corto tiempo. (Martínez, 2011).

Según Martínez (2011) estas estrategias se evidencian en:

Uso de alcohol y drogas legales e ilegales.

Compulsiones frente a la comida, la masturbación y el sexo.

Conductas autolesivas como autoagresiones, automutilaciones e inducción de vómito.

Disociación

Descargas de energía como agresividad física

De igual manera para el mismo autor, las anteriores estrategias son utilizadas para:

Actuar sobre el propio malestar físico modificando la sensación y la experiencia en el mundo, conectando o desconectando a la persona de su cuerpo según sea la necesidad.

## ESTUDIO DE CASO

Prevenir situaciones que generan estados problemáticos, preparándose para experimentarlos de manera diferente o solo para distensionar el malestar.

Como una respuesta ante la frustración existencial y sensación de vacío, debido al organismo psicofísico que se encuentra rígido e impide la expresión de lo espiritual.

### **Estrategias de afrontamiento de segundo nivel**

Las estrategias de segundo nivel buscan al igual que las de primer nivel, distensionar el malestar psicofísico. Sin embargo, son más elaboradas al requerir de un proceso más preciso. Toman acción principalmente en la dimensión psicológica y en un segundo plano en la dimensión biológica. (Martínez, 2011).

Estas estrategias buscan modificar el ambiente y las circunstancias, con la intención de conseguir un efecto de retroalimentación por parte del mundo, que le permita a la persona mantener la identidad que se encuentra defendiendo. (Martínez, 2011).

Según Martínez (2011) se pueden reflejar en las distintas formas de afrontamiento de la personalidad, siendo pasivas o activas, con la intención de:

Actuar sobre el propio malestar psicológico, logrando modificar la imagen de sí mismo y la manera en que se piensa.

Prevenir situaciones que generen estados problemáticos, en donde la identidad que la persona ha construido se sienta en peligro, preparándose para experimentar de otra forma, evadir o solo distensionar el malestar.

Como respuesta ante la frustración existencial y la sensación de vacío debido al organismo psicofísico que se encuentra rígido e impide la expresión de lo espiritual.

Para Martínez (2011), la dimensión psicológica se diferencia de la dimensión noológica o espiritual, al ser la primera una dimensión cerrada, es una dimensión que busca mantener la

## ESTUDIO DE CASO

identidad psicológica que se ha construido, la estabilidad de la versión que la persona ha hecho de sí mismo a partir de la interrelación entre el temperamento, el carácter y el campo de acción que haya podido tener lo espiritual. Lo psicológico busca el equilibrio, la estabilidad y lo permanente; la manera de adaptarse a la realidad en la que vive.

### **Modos de ser**

En la psicoterapia centrada en el sentido se denominan modos de ser a aquellos rasgos de personalidad que posee la persona. (Martínez, 2011).

Para Martínez (2011) la combinación entre temperamento y carácter da como resultado los rasgos de personalidad que se reflejan en el organismo psicofísico, agregando además que los genes impactan en la respuesta ambiental, y del mismo modo, el ambiente impacta en la expresión de los genes. En los trastornos de personalidad la estructura psicofísica se encuentra rígida, lo cual no permite la expresión libre y auténtica de la persona.

Para comprender el concepto de personalidad a la luz de la logoterapia, es importante considerar que la persona es dinámica, facultativa y tiene su expresión fenomenológica por medio del organismo psicofísico. (Martínez, 2011). Por tanto, la personalidad es el reflejo del carácter y el temperamento que se expone a través del organismo psicofísico, permitiendo a la persona oponerse a estos. La personalidad se va haciendo estática, mientras la persona es dinámica. (Martínez, 2011).

### **Modo de ser dependiente (Generalidades)**

Teniendo en cuenta el DSM V (2015), el trastorno de personalidad dependiente como parte del grupo C, se define como una necesidad dominante y excesiva de ser cuidado, lo que ocasiona un comportamiento sumiso y de apego exagerado, además de miedo a la separación. Lo anterior, comenzando desde las primeras etapas de la vida adulta, y que se encuentran reflejados en distintos contextos.

## ESTUDIO DE CASO

Para Caballo, López- Gollonet y Bautista (2004) un estilo de personalidad de tipo dependiente se refleja en las personas que viven con la intención de hacer felices a sus cercanos más significativos, principalmente en el área de la pareja. Se encuentran alerta a las necesidades y sentimientos del otro, brindan mayor importancia a la felicidad y bienestar de quienes les importan, por encima de la de ellos mismos.

Dentro de las características clínicas, se puede evidenciar que, en el patrón de personalidad dependiente, encontramos personas con una actitud pasiva y sumisa, con ideas de sí mismo relacionadas con la incompetencia y la inutilidad, agregando posiblemente estados de ansiedad y tristeza. Su autoestima está basada en el apoyo y afecto de lo demás, siendo la fuente principal de gratificación. Existe además una tendencia a buscar nuevamente otra pareja si culminan una relación y a sentir desconfianza para iniciar proyectos personales, ya que no creen en sus propias consideraciones. (Caballo, López-Gollonet, Bautista, 2004)

Según Millón (2006) las personas que presentan características de personalidad dependiente se sienten indefensos y sienten miedo de hacer cosas solos, por tanto, se muestran indefensos. Buscan entonces, personas que se enfrenten al mundo por ellos, en ocasiones solicitan consejo de las decisiones mínimas de la cotidianidad, pueden incluso dejar en manos de los otros, su propia vida, lo que puede abrumar a la persona que los acompaña. Ante el temor de ser abandonados, satisfacen los deseos de los demás y deciden complacer tanto que no haya posibilidad de que el otro considere irse.

A lo largo de su vida, buscan la manera de no hacerse cargo de ellos mismos, por tanto, cuando se rompe un vínculo, su autoestima se quiebra. Se agrega que no sienten la capacidad de direccionar sus proyectos personales y laborales, o de tomar iniciativa frente a lo que desean, por el contrario, se acercan y se vinculan a personas que consideren más competentes, solicitando reafirmación constante, así lleven un largo tiempo haciendo la misma tarea. (Millón, 2006)

**Modo de ser dependiente y propósito de vida**

Es importante que la persona primero mejore el nivel de vida en el que vive, y solo después de haber cumplido este cometido, acercarse a la tarea de buscar un propósito y significado en la vida. (Frankl, 2009)

En la Psicoterapia Centrada en el Sentido, se habla de recursos noológicos (Martínez, 2013) comprendidos como el conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones personales, reflejadas en la capacidad de la persona para verse a sí misma, además de salir de sí para estar con otro, que brinda como resultado tener una vida con sentido. (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, Pacciolla, 2015).

Tal como lo explica Martínez (2010), el desarrollo y mantenimiento de este modo de ser se debe a las distintas restricciones que se dan en los recursos noéticos de autodistanciamiento y autotrascendencia.

El autodistanciamiento es la capacidad que tiene el ser humano de tomar distancia de sí mismo, logrando además hacer un monitoreo y control de los propios procesos emocionales y cognitivos. (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, Pacciolla, 2015). Esta capacidad se refleja por medio de la autocomprensión (lograr verse de manera crítica y asumir una actitud ante ello), la autorregulación (lograr oponerse a la necesidad de luchar o evitar el sufrimiento/malestar), y la Autoproyección (lograr verse diferente en un futuro). (Martínez, 2013).

La autotrascendencia es la capacidad intencional de la conciencia para ir hacia algo o alguien significativo, es también estar abierto al otro, y buscar el sentido de vida. (Martínez, Rodríguez, Díaz del Castillo, Pacciolla, 2015). Esta capacidad se refleja en la diferenciación (lograr ser-en-el-mundo sin separarse de su individualidad), la afectación (conectarse

## ESTUDIO DE CASO

emocionalmente en presencia de valores y sentidos), y entrega (realizar un sentido). (Martínez, 2013).

***Modo de ser dependiente y autodistanciamiento***

En cuanto al autodistanciamiento, en la subdimensión de autocomprensión, se encuentra que puede que no esté restringida en su totalidad, sin embargo, parece selectiva con respecto a la forma en que se centra en los aspectos positivos relacionados a la figura de la cual depende, perdiendo la capacidad de verse a sí mismo separado de la figura de referencia. (Martínez, 2011), se agrega que el sentido de vida pueda darse de manera cognitiva más no afectiva, teniendo en cuenta que la conciencia que pueda tener de sus metas y deseos van dirigidos hacia la misma dirección de las personas de quien dependen, por tanto, se sienten empujados por las inseguridades y el miedo, más no por los valores, encontrándose la dificultad que se presenta en monitorear y hacer seguimiento a lo que siente realmente. (Martínez, 2011).

Frente a la autorregulación, es complejo para estas personas salir de la angustia, para tomar distancia y regular sus procesos cognitivos y emocionales, ya que se enfrentan a su percepción de incapacidad y poca valía personal que hace que duden que puedan lograrlo, además de tolerarlo sin acudir a la búsqueda aprobación o apoyo que sienten que necesitan. (Martínez, 2010).

La capacidad de Autoproyección se encuentra afectada parcialmente, toda vez que entre más restricción exista, se le dificultará más verse a sí mismo autónomo e independiente, partiendo además de que, en su visión del mundo, ser independiente es estar solo, y temen precisamente enfrentarse a este miedo. (Martínez, 2011).

***Modo de ser dependiente y autotrascendencia***

## ESTUDIO DE CASO

Lo que respecta a la dimensión de la autotranscendencia, siendo posiblemente de las más afectadas, se encuentra que la diferenciación se refleja de manera ambivalente, ya que por un lado pueden ver con facilidad las necesidades y deseos del otro con la intención de complacer, además de la alerta en las señales que indiquen si efectivamente está logrando la búsqueda de aprobación necesitada. Por otro lado, en mayor restricción, puede que el reconocimiento y los procesos de otro no le sea tan fácil de leer, provocando angustia en la persona. (Martínez, 2011).

Continuando con otra subdimensión de la Autotranscendencia siendo la afectación, comprendiéndose como la capacidad de la persona para conectarse afectivamente cuando se encuentra en presencia de valores y sentido. (Martínez, 2010). En el modo de ser dependiente, la afectación suele moverse en un nivel psicológico mas no espiritual, toda vez que no se realiza una conexión afectiva con los valores que buscan construir vida, sino con las valoraciones que buscan distensionar el malestar. Lo que permite entender porque son personas percibidas como en abundancia bondadosas, generosas, solidarias, entre otras, sin tener en cuenta que en muchas ocasiones sus acciones no están empujadas por el desarrollo de valores, sino por la búsqueda de afecto y aprobación. (Martínez, 2011).

Frente a la tercera y última subdimensión de la autotranscendencia siendo la entrega, se encuentra que está bastante afectada, teniendo en cuenta que este modo de ser busca el sentido de su vida por medio de la disposición absoluta hacia quien depende, dejando a un lado, que no se puede acceder al sentido de vida personal, viviendo el sentido de vida de otro. (Martínez, 2011).

En la dependencia afectiva, se encuentra vacío existencial que se refleja en la carencia de valores y metas personales, y el verse empujado de manera excesiva a ir hacia valores y metas que no son suyas, pero que atribuyen como propias, con la intención de encontrar aprobación. (Martínez, 2011).

### **Modo de ser dependiente y estrategias de segundo nivel incorrectas**

La búsqueda repetitiva de aprobación es característico en las estrategias de segundo nivel de este modo de ser. (Caponni, 1997). Frente a lo anterior, se tienden a hacer constantes preguntas acerca de si se aprueba lo que dijo, hizo o qué utiliza. También se busca endeudar al otro con favores que no han sido solicitados, además de enaltecer con la intención de ganar su aprobación y lograr apoyo. (Martínez, 2011).

Existe una tendencia a negar dificultades y conflictos interpersonales evitando que los vínculos puedan estar en riesgo, de igual manera se justifican los comportamientos de abuso o negligencia por parte de quienes dependen. (Bornstein, 1998). Se agrega que pueden idealizar a las personas, pasándoles el poder de protegerlos. (Millón, 2001).

Son de igual manera, hiperdemandantes con su solicitud que implica comprobar el afecto del otro. No muestran abiertamente su desacuerdo, llevándolos incluso a aceptar cosas que les desagradan, reflejándose una persona dócil y sumisa. (Bornstein, 1993).

Frente al modo de ser dependiente, se ve en los autores una tendencia a considerar que las estrategias básicas que son utilizadas se enmarcan en las de pasividad incorrectas. (Martínez, 2011). Lo cual explicado por Millon (2001) se ve reflejado en la forma en que se acomodan al entorno propio a la espera que desde allí surja todo, buscando apoyo en otras personas para que hagan sus cosas, evitando la competencia y quedándose en una postura de indefensión.

Sin embargo, para Bornstein (1996) estas personas no utilizan únicamente las estrategias enfocadas en la pasividad, también lo hacen desde la actividad, explicando que en la primera buscan posicionar al otro como dominante en el vínculo, mientras que, en la segunda, utilizan estrategias que permitan la aprobación de la autoridad.



## ESTUDIO DE CASO

Según Martínez (2011) la pasividad incorrecta de este modo de ser se expresa en:

Estrategias de postergación: huir de contextos en donde se evidencie su “ineficacia” o en donde puedan ser rechazados. Aplazar responsabilidades, queriendo que otra persona las realice o hacerlas solo bajo presión.

Estrategias de negación consciente y no consciente: Se evitan enfrentamientos con personas que consideran más fuertes o contextos en donde se tengan que desenvolver de manera independiente. En la parte consciente, no expresan sus desacuerdos y se someten a las decisiones del otro evitando las discusiones. En la no consciente, lo hostil se llegaría a ver de manera adecuada, evitando los sentimientos hostiles.

Estrategias de invitación a la protección: Se fusionan con una persona que consideren más fuerte y/o capaz, disfrazando la personalidad del otro, y asumiendo la vida y el estilo de esta persona como si fuera suya.

De igual manera, el mismo autor explica que la actividad incorrecta de este modo de ser se expresa en:

Estrategias de corroboración del afecto y la valía: Preguntar constantemente sobre si están realizando de manera adecuada las cosas, o si han dicho algo agradable. Se intenta garantizar de cualquier forma que son sujetos de amor.

Estrategias de búsqueda de aprobación: Se realizan favores o intentos de agrado por medio de actos, con el fin de endeudar al otro, provocando la sensación de que hay que devolverles algo.

Estrategias maquiavélicas: Manipulación por medio de la culpa hacia los demás, e incluso enfermándose con el fin de llegar a sus objetivos. Aquí aparecen conductas pasivo-agresivas que buscan tomar “venganza” porque el otro no hace lo que ellos desean.

## **Metodología**

**Tipo de investigación: Estudio cualitativo de caso único y análisis fenomenológico hermenéutico.**

El estudio de caso es una vía significativa para aprender la realidad de un contexto o situación, de los que se pretende explicar relaciones causales complejas, descripciones de perfil detallado, comprender posturas teóricas exploratorias o explicativas, revisar los cambios que se han dado en el proceso, y estudiar específicamente un fenómeno que sea ambiguo, complejo e incierto. (Villareal y Landeta, 2007).

Para Yin (2009) los estudios de caso tendrían tres finalidades:

Descriptivos: Los estudios que buscan describir un fenómeno puramente, siendo un proceso o evento, para responder a distintas preguntas.

Explicativos: Los estudios que buscan investigar y explicar las características del fenómeno a profundidad, siendo un ejemplo, las interrelaciones, al preguntar "cómo" y "por qué".

Exploratorios: Los estudios que buscan explorar áreas nuevas de investigación cuando el investigador evidencia que hay pocos antecedentes para explicar el fenómeno focalizado.

Según lo que expone Duran (2012) el estudio de caso pretende abordar de manera profunda un fenómeno específico, en su mismo contexto, lo que favorece el que se pueda comprender desde la complejidad de este, y se obtenga un mayor aprendizaje, siendo muy utilizado principalmente en investigación de estudios humanos.

En el presente caso, se realiza un estudio de una consultante de 29 años de edad con rasgos de personalidad dependientes y como se manifiestan las estrategias de segundo nivel, de igual manera, como este modo de ser dificulta el encontrar un propósito de vida.

## **Técnica**

## ESTUDIO DE CASO

La entrevista es una técnica utilizada en la investigación cualitativa que permite recabar datos, siendo una conversación con un fin determinado. (Sánchez, Gil, Abad, 1983). Canales (2006) explica que es la comunicación interpersonal entre el investigador y el sujeto de estudio, que busca resolver de manera verbal los interrogantes de la problemática. La entrevista posee tres elementos: Su objetivo es obtener información de un tema específico, se pretende que esta información logre ser lo más precisa posible, y busca encontrar los significados que se atribuyen al tema de estudio. (Díaz, Torruco, Martínez, Varela, 2013)

Para recolectar la información, la investigación cualitativa busca recoger y reconstruir significados por medio de un procedimiento en el que se utilizan además métodos flexibles. (Ruiz, 2012). Es una investigación que parte de una definición ontológica de base subjetivo-interpretativa, en la que se requiere de modelos que permitan una visibilidad progresiva sobre lo estudiado, entendiéndose además que la construcción no es controlable. (Herrera, Guevara, Munster de la Rosa, 2015)

### **Procedimiento**

Este estudio de caso se desarrolla teniendo en cuenta el análisis de los datos obtenidos por medio de entrevistas realizadas, las cuales se evidencian en el presente trabajo, siendo esto parte de lo que se denomina lo fenomenológico- hermenéutico. La fenomenología es un método, que intenta aproximarse a la verdad, partiendo de lo que llega a la consciencia de la persona que vive la experiencia. Así pues, se centra en la experiencia directa de quien la vive, evitando cargar significados a priori, que puedan venir de la religión, la cultura, el sentido común, de experiencias anteriores o de áreas científicas. (Martinez, Martinez, 2013).

La hermenéutica por otra parte se entiende como la interpretación del mundo a través del lenguaje, que permite acceder a la comprensión y el conocimiento del ser humano. (Stake, 2007).

**Población**

Hay que tener presente en una investigación de corte cualitativo la población de estudio, teniendo en cuenta que la vivencia de los participantes tiene que estar en concordancia con lo que se pretende estudiar, necesitando en estos disposición, actitud y facilidad para narrar sus experiencias. (Taylor, Bogdan, 1992).

En el presente estudio de caso, se tiene como participante una mujer de 29 años, con las características experienciales coherentes al objetivo a estudiar, aceptando ser parte de este.

### **Análisis de caso**

Teniendo en cuenta el análisis de la información que se obtiene de los encuentros con la consultante MF, se encuentran dos grandes categorías: La primera se relaciona con las estrategias de afrontamiento de segundo nivel incorrectas en un modo de ser dependiente y por otro lado, como se vivencia la dificultad para encontrar un propósito de vida.

Estas categorías se encuentran relacionadas con el contenido de la historia de vida e interpretación del mundo de la consultante, tanto como con las preguntas orientadoras que son la guía del presente estudio de caso.

Debido a la narrativa de la consultante, se generan unidades de análisis que teniendo en cuenta las preguntas orientadoras se agrupan en dos categorías: Manifestación de las estrategias de afrontamiento de segundo nivel incorrectas y vivencia de la dificultad para encontrar un propósito de vida en un modo de ser dependiente. Con el fin de tener mayor detalle y una visión más amplia de las dos categorías que abarcan el presente estudio de caso, se construyen subcategorías las cuales se explicarán a continuación:

#### **Estrategias de afrontamiento de segundo nivel incorrectas desde el rasgo de personalidad dependiente**

En la primera pregunta orientadora, se plantea la forma en que el modo de ser dependiente utiliza las estrategias de afrontamiento de segundo nivel incorrectas, de las cuales primero se debe de tener en cuenta la manera en que ve el mundo una persona con este rasgo de personalidad, toda vez que la forma en la que se han vinculado ha estado supeditada a sentirse vulnerables, viéndose en la necesidad de acercarse a lo que ellos consideran pueda ser una persona más fuerte para la vida, aún en escenarios abusivos, sintiendo constantemente que necesitan ser auxiliados ante las dificultades de la existencia. Debido a lo

## ESTUDIO DE CASO

anterior, también se encuentra una elevada condescendencia e interés hacia las necesidades del otro, llevándolos a sobreponer las demandas del otro sobre sus deseos propios.

Su mayor miedo es ser abandonados, provocando una sensación de vacío, por tanto, recurren a estrategias que les hacen creer que las personas a su alrededor no se alejarán, evitando lo que más temen. En el análisis realizado se encontraron como estrategias utilizadas: Corroboración del afecto y valía, búsqueda de aprobación, postergación de sí mismo, evitación del conflicto y victimización. En MF se evidencian de la siguiente manera:

### **Corroboración del afecto y valía**

Si bien el reconocer que se es amado por otro puede hacer parte del vínculo, en las personas con rasgos de personalidad dependiente desde la restricción, intentan corroborar de manera constante que son sujetos de amor, controlando al otro de tal manera que no haya atisbo alguno de un posible abandono: *“Necesito saber que está bien conmigo, comprobar que todavía me quiere”, “No sé qué hacer, no sé si me quiere”*. Esto, teniendo en cuenta que es lo que más se teme, por tanto, hay una hipervigilancia en el afecto del otro, y cualquier aparente señal de que esto disminuya puede provocar demandas de afecto cada vez más constantes. MF no se siente segura de sí hace o no las cosas de manera correcta, además necesita encontrar pruebas de afecto que la hagan sentir valiosa y amada: *“Quiero sentir que de verdad me quiere”, “Tenga la necesidad de preguntarle al otro si estoy haciendo las cosas bien”, “Necesitaba que me dijera que sí, que por ahí era”, “La seguridad de saber que si quiere estar conmigo”*. Su motivo de consulta se encuentra relacionado a esta estrategia, toda vez que sentirse desplazada por quien ella siente su ser protector, hace que se active emocionalmente queriendo evitar el temor al abandono y la soledad.

### **Búsqueda de aprobación**

## ESTUDIO DE CASO

La búsqueda de aprobación es una de las estrategias de afrontamiento principales, que busca como objetivo endeudar al otro o hacer sentir que debe de devolver algo, toda vez que se muestra como una persona muy amable y con la disposición de ceder ante las necesidades de los otros. MF busca lo anterior, haciendo favores o intentando agradar con sus acciones:

*“Me toca contestarle cada vez que me llama y hablar con ella”, “He hecho lo posible para que ella se sienta bien”*. De igual manera, en la búsqueda de hacer sentir bien al otro, está constantemente a disposición de esta persona, intentando que todo funcione de manera adecuada, esto con el fin de que la otra persona observe lo buena persona que puede ser: *“Intento hacerlo todo bien para que ella me ame”, “Ella me llama y yo estoy ahí siempre”,* y de esta manera conseguir que le sea devuelto todo lo bueno que ha brindado: *“Lo justo sería que me devolviera el mismo amor”, “Debería pensar en todo lo que he hecho por ella”*. Incluso en las sesiones, se logra evidenciar como su actitud siempre es simpática y amable, a pesar de referir que siente enojo. Su emoción de ira no resuena en el otro.

### **Postergación de sí mismo**

En la personalidad dependiente el sí mismo y lo que conlleva hacerse cargo de esto se nubla ante la posibilidad de enfrentar la vida sin un acompañante, es por esto por lo que la forma en que se utiliza esta estrategia es limitándose a sí mismo para engrandecer al otro evitando un posible rechazo o muestra de ineficacia, por tanto, prefieren mantenerse a la sombra de quienes consideran más fuertes. MF utiliza esta estrategia de tal manera que no asume responsabilidad sobre sí misma: *“A mí me gustaría, pero no sé si eso es lo que ella quiere para mí”*, antepone los deseos de otras personas sobre los de sí misma: *“Pienso en su bienestar por encima del mío”, “Quisiera que todo el mundo estuviera bien”, “No me importaba si eso si me gustaba del todo o no”, “Preferí pasar a un segundo plano lo que quería”*. Al revisar sus vínculos más cercanos se encuentra que su madre y su expareja toman para ella la figura de “persona fuerte” y es por quienes MF posterga sus deseos personales: *“Yo muevo mis*

## ESTUDIO DE CASO

*cosas siempre por ella*". En este apartado, también se evidencia que en ocasiones MF si sabe lo que quiere, pero prefiere no decirlo o asume que no lo sabe, aunque en su narrativa sea explícita.

### **Evitación del conflicto**

El rechazo y como consecuencia estar en soledad puede ser uno de los más grandes temores de las personas con rasgos dependientes, es por esto, que confrontar una situación problema o entrar en desacuerdo con quienes considera más fuertes es de alto riesgo para ellos, y ante este contexto riesgoso prefieren evitar el conflicto. De esta manera, MF no expresa las cosas con las cuales no está de acuerdo o se somete a lo que el otro desee aún sin quererlo: *"Prefiero responder a sus llamadas y no tener una pelea."*, *"Evito entrar en discusiones"*, puede aceptar posturas que van en contravía de sí, con la intención de no generar un posible conflicto *"Yo sentí mucho enojo, pero no dije nada"*, *"No quiero tener problemas con ella"*. MF utiliza esta estrategia constantemente incluso llegando a utilizar la mentira para evitar una reacción desfavorable en los otros, llevándola a ocultar cada vez más cosas, sintiendo una gran ansiedad cuando lo hace imaginando escenarios en donde tenga que enfrentarse a ello: *"Prefiero mentir y no tener un conflicto"*. Teme que las personas que engrandece sientan enojo a raíz de una acción por parte de ella que no haya consultado primero.

### **Victimización**

Para ser protegidos por alguien aparentemente más fuerte, requieren de volverse indefensos y débiles, esto con la intención de ser acobijados por estas personas o dar la sensación de que no podrían ser abandonados, logrando de esta manera generar lástima. Asumen la vida de otro porque esto evita que tengan que asumir la de ellos, fusionándose entonces con la persona que consideran más fuerte y capaz, ocultando lo real en ellos y



## ESTUDIO DE CASO

acomodándose al estilo de vida o de personalidad de la otra persona. La victimización implica que se oculten detrás de la máscara de la incapacidad para no tener que enfrentarse a la vida. MF siente que el otro debe asumir su vida, enfrentando y dirigiendo las decisiones que toma: *“Ella era capaz de manejar la vida mejor que yo”*, obteniendo una aparente ganancia al no ser responsable a la vez de ninguna de esas decisiones, viéndose a sí misma como una víctima del destino o de otra persona: *“No soy capaz de hacer las cosas sola”*, *“Sentía que debía estar al lado de alguien más fuerte”*, *“A veces siento que no soy tan fuerte como ella”*. MF teme no tener la capacidad de realizar las cosas por sí misma: *“Me da miedo que me deje sola”*, *“Me da miedo sentirme sola con todo”*. Se evidencia constantemente durante las sesiones el enojo que siente ante la sensación de abuso por parte de su expareja, sin embargo, persiste en la queja, evitando realizar acciones contundentes para dejar de ser la víctima en la situación.

### **Dificultad para encontrar un propósito de vida desde el rasgo de personalidad dependiente**

Teniendo en cuenta la pregunta orientadora en la que se intenta comprender la vivencia de la dificultad para encontrar un propósito de vida en un modo de ser dependiente, se puede relacionar con lo expuesto en el presente trabajo frente a las afectaciones que pueda tener este rasgo de personalidad desde la limitación. Es precisamente el vínculo con el otro y consigo mismo lo que se ve afectado, toda vez que desde la restricción la persona vive la vida del otro y evita hacerse responsable frente a su vida misma. Esto provoca entonces que haya una dificultad en encontrar aquello con lo que se conectan emocionalmente y que a su vez les permita estar en la búsqueda de su sentido de vida, lo anterior, porque temen afrontar lo que implica esta búsqueda, la responsabilidad que conlleva y las dificultades por las que tendrán que atravesar. Por ende, prefieren acomodarse a propósitos de vida de otros, acompañar en los deseos y metas de quienes sienten sus protectores, sin revisar hacia donde quieren ellos que su vida vaya.

## ESTUDIO DE CASO

En MF esta dificultad se centra en los siguientes aspectos:

**Toma de decisiones**

La toma de decisiones se ve altamente afectada teniendo en cuenta que la persona dependiente no activa esta parte de sí, siempre está supeditada a las decisiones que toman otros incluyendo aspectos de su vida. Pareciese que existe un temor a enfrentarse a la vida sin el acompañamiento de otros, lo que implica que desconozcan lo que realmente quieren o les da miedo asumirlo. Frente a lo anterior, MF no toma sus propias decisiones, ya que siempre consulta que decisión tomar incluso en aspectos personales: *“Yo optaba por aceptar sus decisiones”*, considera además que no es buena decidiendo *“La mayoría de las veces nunca sé que hacer”*, *“Necesito preguntarle siempre porque siento que toma mejores decisiones que yo”*, sin embargo, en su narrativa se observa un miedo al no sentirse nunca preparada para asumir decisiones que la comprometan desde la independencia y responsabilidad: *“La verdad no quiero tomar ninguna decisión”*.

MF siente que su expareja ha sido una fuente de protección, en la que requiere de su constante opinión, sintiendo que debe consultarle las cosas más mínimas e intentando en lo posible estar acorde a lo que su expareja desea, así se encuentre en contravía de sus propios deseos: *“No soy capaz de tomar decisiones sola”*, *“Si las cosas no están bien con ella, no sé hacia dónde dirigirme”*.

**Responsabilidad hacia la vida**

Cuando siempre se está protegido y delimitado por el otro, no logra hacerse cargo de las decisiones que debe tomar ante cada situación de la vida que se va enfrentando, por lo tanto, no existe una responsabilidad hacia la misma. La vida brinda en cada situación muchas posibilidades, sin embargo, ante estas, las personas con rasgos dependientes creen que no son lo suficientemente capaces para asumir por ellas mismas la responsabilidad de la vida,

## ESTUDIO DE CASO

conectando principalmente con la emoción del miedo, que hace que eviten contextos en donde sean expuestos y no protegidos *“Me da miedo asumir todo sola”*. A MF le da miedo asumir su vida por sí misma, por ende, prefiere incluso quedarse en vínculos no sanos y ceder el volante de su vida a otra persona, en este caso su pareja: *“Le consulto todo, aunque no viva aquí, desde las cosas de la casa hasta lo que ocurra con mi hija”, “Siento que ella sabe cómo manejar las cosas mejor”, “Sería más sencillo no equivocarme si hay alguien más que me guíe”, “No tenía que preocuparme por solucionar nada, ella estaba ahí para hacerlo”*.

Racionalmente reconoce que no quiere estar en este tipo de relaciones y bajo las circunstancias de expareja, sin embargo, emocionalmente no se permite afrontar el vacío que provoca hacerse cargo de ella misma: *“No quiero enfrentarme sola a que todo salga mal”*.

### **Inicio de proyectos personales**

Uno de los aspectos más afectados en las personas con rasgos dependientes es el inicio de proyectos personales, ya que, al girar todo el tiempo en disposición de la vida de otro, aplazan sus deseos o metas al intentar acomodarse. Provocando entonces que sus intereses personales estén en un segundo plano o no se lleven a cabo nunca. Esto también implica que sea una forma de endeudamiento para las otras personas, ya que ésta muestra de aparente sacrificio puede convertirse en una forma de presión o victimización si sienten que el otro por quien se han postergado desea abandonarlos. Lo anterior se refleja en MF cuando posterga sus proyectos personales por acomodarse a lo que su expareja desea: *“El único plan que tengo en la vida es el que ella había organizado para nosotras”, “Me hubiera gustado empezar la carrera, pero luego llegó lo de Estados Unidos”*. Particularmente ya no siendo su pareja actual, prefiere estar supeditada a sus deseos y a lo que considera que es mejor, minimizando lo que ella podría querer para su vida: *“Nunca me cuestioné si quería ir por algo diferente”*. Siente temor al imaginar el comienzo de sus proyectos, por lo cual se autosabotea catastrofizando el posible escenario: *“Prefiero no arriesgarme”, “Si me dejo llevar por lo que creo yo es mejor,*

## ESTUDIO DE CASO

*termina mal*”, “*Tengo una idea, pero me cuesta iniciar*”. Se observa en la narrativa además que modifica su entorno de tal manera en que se acomode a las demandas que expresa su expareja.

## Discusión de resultados

### **Manifestaciones de las estrategias de afrontamiento de segundo nivel incorrectas desde el modo de ser dependiente**

Los fenómenos que fueron objeto de estudio en las preguntas orientadoras logran contener puntos de encuentro con el discurso desde la logoterapia y otros autores que en sus aportes intentan que se comprenda de manera más detallada la forma en que se vincula el rasgo de ser dependiente, logrando para el campo clínico una mirada más amplia para la intervención.

Las estrategias de segundo nivel incorrectas buscan la distensión del organismo psicofísico, intentando modificar el ambiente y las circunstancias, previniendo además estados problemáticos. (Martinez, 2011). De igual manera Martinez (2011) explica que estas estrategias de afrontamiento actúan principalmente sobre la dimensión psicológica, estando en segundo lugar la dimensión biológica, por ende, son menos contundentes ya que buscan modificar o prevenir la vivencia de ciertas experiencias. MF evidencia lo anterior de la siguiente manera: *“Prefiero responder a sus llamadas y no tener una pelea”, “Necesito saber que está bien conmigo, comprobar que todavía me quiere”*

Para Millón (2006) las personas con rasgos dependientes solicitan consejos de manera constante y necesitan reafirmación ante cualquier acción a realizar. Además, desean unirse a personas que consideran competentes y seguras, solicitando solución a problemas sencillos frente a qué comer o como vestirse. En MF se refleja esto cuando en su narrativa expresa que *“Tenga la necesidad de preguntarle al otro si estoy haciendo las cosas bien”, “Necesitaba que me dijera que sí, que por ahí era”, “Ella era capaz de manejar la vida mejor que yo”*.

Para Martinez (2011) las estrategias de afrontamiento de segundo nivel en el modo de ser dependiente buscan proteger de la vulnerabilidad y de no vivir la ineficacia, minusvalía y

## ESTUDIO DE CASO

desamparo, evitando entonces que aparezcan emociones y sentimientos desagradables. En MF se encuentran la corroboración del afecto y la valía, búsqueda aprobación, postergación de sí mismo, evitación del conflicto y victimización, los cuales se pueden evidenciar de la siguiente manera: *“No sé qué hacer, no sé si me quiere”, “Quiero sentir que de verdad me quiere”, “La seguridad de saber que si quiere estar conmigo”, “Intento hacerlo todo bien para que ella me ame”, “Lo justo sería que me devolviera el mismo amor”, “Ella me llama y yo estoy ahí siempre”, “Debería pensar en todo lo que he hecho por ella”, “Me toca contestarle cada vez que me llama y hablar con ella”, “He hecho lo posible para que ella se sienta bien”, “Pienso en su bienestar por encima del mío”, “Quisiera que todo el mundo estuviera bien”, “No me importaba si eso si me gustaba del todo o no”, “Preferí pasar a un segundo plano lo que quería”, “A mí me gustaría, pero no sé si eso es lo que ella quiere para mí”, “Yo muevo mis cosas siempre por ella”.*

Ante la amenaza de destrucción de la imagen de sí mismo, self o identidad, el ser humano puede huir, no enfrentar o disminuir la probabilidad del daño o luchan, enfrentan e intentan aniquilar lo que pueda dañar (Martinez, 2011). MF se encuentra constantemente a disposición de otros, llevándola a solicitar aprobación por cada aspecto de su vida e intentando acomodar su existencia a la realidad del otro. MF le teme a la soledad y a enfrentar por si misma la vida, este temor la empuja a no expresar lo que desea, incluso si va en contra de sus intereses, se cede a si misma al otro, postergándose: *“Yo sentí mucho enojo, pero no dije nada”, “No quiero tener problemas con ella”, “Evito entrar en discusiones”, “Prefiero mentir y no tener un conflicto”, “Me da miedo que me deje sola”, “No soy capaz de hacer las cosas sola”, “Sentía que debía estar al lado de alguien más fuerte”, “Me da miedo sentirme sola con todo”, “A veces siento que no soy tan fuerte como ella”.* Además, al preferir estar bajo la protección de alguien, se oculta detrás de la indefensión y la vulnerabilidad, evitando ejercer la responsabilidad que carga sobre su existencia.

### **Vivencia de la dificultad para encontrar un propósito de vida**

Para Millon (2006) estas personas se enfrentan a la incapacidad de tomar alguna iniciativa o direccionar sus vidas y carreras. En la narrativa de MF, se encuentra como la toma de decisiones juega un papel importante en la forma en la que se vincula desde la dependencia con el otro, ya que espera siempre que las decisiones sean tomadas por las personas que considera aptas para hacerlo, aún si se trata de decisiones personales que afectan directamente su vida. Lo anterior principalmente porque se considera incapaz de tomar una adecuada decisión, esto se refleja en MF al expresar que: *“Necesito preguntarle siempre porque siento que toma mejores decisiones que yo”, “No soy capaz de tomar decisiones sola”, “Yo optaba por aceptar sus decisiones”, “La mayoría de las veces nunca sé que hacer”, “Si las cosas no están bien con ella, no sé hacia dónde dirigirme”, “La verdad no quiero tomar ninguna decisión”*.

Existe una dificultad para iniciar proyectos y para asumir responsabilidades (Millon, 2006) teniendo en cuenta que MF no siente confianza en sí misma, en lo que expresa se evidencia cuando refiere: *“Le consulto todo, aunque no viva aquí, desde las cosas de la casa hasta lo que ocurra con mi hija”, “Me da miedo asumir todo sola”, “Siento que ella sabe cómo manejar las cosas mejor”, “Sería más sencillo no equivocarme si hay alguien más que me guíe”, “No quiero enfrentarme sola a que todo salga mal”, “No tenía que preocuparme por solucionar nada, ella estaba ahí para hacerlo”*.

Según Martínez (2011) se caracterizan por ver el mundo desde el catastrofismo, lo que también hace que perciban el mundo desde un punto de vista hostil, solitario y peligroso, necesitando de la protección de alguien y evitando la responsabilidad personal, perdiendo entonces la posibilidad de vivir una vida autónoma. Ante lo anterior, se encuentra que MF no se siente segura en el mundo, lo que ocasiona un autosabotaje que le impide iniciar proyectos personales: *“Tengo una idea, pero me cuesta iniciar”, “El único plan que tengo en la vida es el*

## ESTUDIO DE CASO

*que ella había organizado para nosotras”, “Me hubiera gustado empezar la carrera, pero luego llegó lo de Estados Unidos”, “Si me dejo llevar por lo que creo yo es mejor, termina mal”, “Prefiero no arriesgarme”, “Nunca me cuestioné si quería ir por algo diferente”.*

No genera conciencia de metas e intereses distintos a los de las personas de quienes depende, lo que implica que haya un sentido de vida cognitivo más no afectivo, viéndose empujado por la inseguridad y el miedo, más no por los valores. (Martínez, 2011). La personalidad dependiente siente que requiere del otro para que su vida tenga un sentido. (Millon, 2001). En concordancia con lo anterior, en el presente estudio de caso se encuentra que la toma de decisiones, la responsabilidad hacia la vida y el inicio de proyectos personales son aspectos que se encuentran restringidos en la búsqueda de un propósito de vida.

Frente a lo enunciado, se comprende que MF se encuentra a disposición del otro y su vida desde el miedo que le produce afrontar la vida por sí misma, utilizando estrategias de afrontamiento de segundo nivel que logren distensionar el malestar psicofísico (Martínez, 2007) y le permitan no asumir la responsabilidad de una vida adulta, estando en eterna niñez que le asegure protección y vínculo. (Millon, 2006).

De esta manera, el presente estudio de caso permite comprender desde una mirada logoterapéutica la experiencia de vida de una adulta joven de 29 años que presenta un modo de ser dependiente. La forma en la que se vincula con el mundo impacta en las decisiones que toma y en el propósito de vida que se encuentra buscando.

**Consideraciones adicionales**

Los encuentros con MF se realizaron una vez por semana bajo común acuerdo, desde la primera sesión se entabló una relación de empatía y confianza. MF logra expresar distintas cosas de su vida que siente no había expresado en otros contextos. Era la primera vez que



## ESTUDIO DE CASO

asistía a un proceso psicoterapéutico, lo que pudo facilitar la apertura de la consultante, ya que no presentaba iatrogenia.

Inicialmente al identificar el modo de ser dependiente, me alerté y comencé a desconfiar de sus respuestas de receptividad y amabilidad, sin embargo, pude comprender que me estaba enfocando en la restricción de la dependencia, y no en la posibilidad de la persona para moverse dentro del rasgo dependiente desde un lado sano. La relación terapéutica ha sido relevante en el proceso, ya que MF considera que el espacio terapéutico es la oportunidad para no ocuparse de otros sino de sí misma, lo cual le permite tener un contexto seguro y afrontar los temores que se ocultan detrás de las estrategias de afrontamiento.

Para MF fue difícil dentro del proceso encontrar que la terapeuta no le indicaría que decisiones tomar ni sería directiva en lo pertinente a su proceso personal, lo que generó frustración en ocasiones, ya que se confrontaba con la posibilidad de hacerse cargo de sí misma.

Ante lo anterior se sugiere:

1. Revisar la transición de estrategias de afrontamiento de primer y segundo nivel a tercer y cuarto nivel.
2. Explorar las dificultades que puede presentar un modo de ser dependiente desde distintas áreas.
3. Revisar material investigativo que explore el propósito de vida con los diferentes modos de ser.

### Referencias Bibliográficas

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). (2015). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5*.

Bornstein, R. (1993). *The dependent personality*. Nueva York: The Guilford Press.

Bornstein, R., Morgan, J., Hiu, E., Calabrese, C. (1996). Activity, Passivity, Self-Denigration, and Self-Promotion: Toward an interactionist model of interpersonal dependency. *Journal of Personality*. 64 (3). 637-374. Disponible en:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00525.x>

Bornstein, R. (1998). Dependency in the personality disorders: Intensity, Insight, Expression, and defense. *Journal of clinical psychology*, 54. 175- 189. Disponible en:

[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199802\)54:2<175::AID-JCLP7>3.0.CO;2-R](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/(SICI)1097-4679(199802)54:2<175::AID-JCLP7>3.0.CO;2-R)

Caballo, V. (2004). *Manual de trastornos de la personalidad. Descripción, evaluación y tratamiento*. Madrid: Síntesis.

Canales, M. (2006) *Metodologías de la investigación social*. Santiago de Chile: LOM.

Caponni, R. (1997). *Psicopatología y semiología psiquiátrica*. Santiago de Chile: Universitaria.

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7).162-167 Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3497/349733228009>

Durán, M. (2012). El estudio de caso en la investigación cualitativa. *Revista Nacional de Administración*, 3 (1), 121-134. Disponible en:

<https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/477/372>

## ESTUDIO DE CASO

Etchebehere, P. (2011) *El espíritu en Viktor Frankl. Una lectura en perspectiva filosófica*. 2ª edición ampliada. Buenos Aires, Agape.

Fabry, J. (2003). *La búsqueda de significado: la logoterapia aplicada a la vida*. México: LAG.

Frankl, V. (1992). *Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y el análisis existencial*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1994). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder

Frankl, V. (1997). *Psicoanálisis y existencialismo*. México D.F: Fondo de Cultura Económica.

Frankl, V. (2001). *Psicoanálisis y existencialismo de la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de la cultura económica.

Frankl, V. (2009). *El hombre en busca del sentido ultimo*. Buenos Aires: Paidós.

Herrera, J., Guevara, G., Munster de la Rosa, H. (2015). Los diseños y estrategias para los estudios cualitativos. Un acercamiento teórico-metodológico. *Gaceta Médica Espirituana*, 17 (2). 120-134. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v17n2/GME13215.pdf>

Lukas, E., García Pintos, C. (2002) *De la vida fugaz*. México: LAG.

Martínez, E. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida. Psicología clínica de orientación Logoterapéutica*. Bogotá: Herder.

Martínez E., Díaz del Castillo, J., y Jaimes, J. (2010). Validación de la prueba "Escala de Recursos Noológicos. Aquí y ahora" para personas mayores de 15 años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19 (3). 257-272. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2819/281921798007>

Martínez, E. (2011) *Las psicoterapias existenciales*. Bogotá: Manual Moderno

## ESTUDIO DE CASO

Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos. Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad*. Bogotá: Manual Moderno.

Martínez, E. (2013) *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Bogotá: Manual Moderno.

Martínez, E., Schulenberg, S. y Pacciola, A. (2013). *Introducción a la Psicoterapia Centrada en el Sentido o Psicoterapia de Orientación Logoterapéutica, en E. Martínez, Manual de Psicoterapia con Enfoque Logoterapéutico*. Bogotá: Manual Moderno.

Martínez, E., Castellanos, C., Osorio, C., Camacho, S. (2015). Efectos de la logoterapia sobre los recursos personales de las personas con adicción. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIV (3), 231-241. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2819/281946988005>

Martínez, E., Rodríguez, J., Díaz del Castillo, J., Pacciolla, A. (2015) *Vivir a la manera existencial. Aportes para una logoterapia clínica*. Bogotá: SAPS.

Martínez, E., Osorio, C & Rodríguez, J. (2017). *El Psicodiagnóstico en la Psicoterapia Centrada en el Sentido*. Bogotá: SAPS.

Millon, T. & Davis, R. (2001). *Trastornos de la personalidad de la vida moderna*. Barcelona: Masson.

Millon, T. (2006). *Trastornos de la personalidad de la vida moderna*. Madrid: Masson.

Oviedo, Gabriel Fernando, & Gómez-Restrepo, Carlos, & Rondón, Martín, & Borda Bohigas, Juan Pablo, & Tamayo Martínez, Nathalie (2016). Tamizaje de rasgos de personalidad en población adulta colombiana. Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45(1),127-134. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=806/80650839017>

## ESTUDIO DE CASO

Perry, C., Bond, M. (2007). *Funcionamiento defensivo*. En: Oldhman, J, Skodol, y Bender, D. *Tratado de los trastornos de la personalidad*. Barcelona: Elviesier Masson

Ruiz, J. (2012). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.

Sánchez, S., Gil, P., Abad, J., (1983). *Diccionario de Ciencias de la Educación, Vol. 1*. Madrid: Nuevas Técnicas Educativas Santillana

Stake, E. (2007). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.

Taylor, S., Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de los significados*. Barcelona: Paidós.

Villareal, O., Landeta, J. (2007). El estudio de casos como metodología de investigación científica en economía de la empresa y dirección estratégica. *Empresa global y mercados locales XXI Congreso Anual AEDEM*, 1. 34. Disponible en:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2517663>

Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods (4th Ed.)*. Thousand Oaks: Sage.

## Anexos

### Anexo 1. Transcripción de entrevistas

#### *Sesión 1. (20 de diciembre de 2019)*

**Terapeuta:** Hola, ¿cómo estás?

**MF:** Muy bien, ¿y tú?

**Terapeuta:** Muy bien, ¿cómo vienes hoy? ¿Qué tal todo?

**MF:** Bien, he estado trabajando, hay mucho trabajo, aunque en general todo tranquilo.

**Terapeuta:** Perfecto. ¿Y has vuelto a hablar con CV? Me contabas la vez pasada que estabas un poco inquieta con sus llamadas y que no te definía nada.

**MF:** Si, la verdad es que ella me llama constantemente, entonces casi todos los días platicamos.

**Terapeuta:** ¿Y aún no te ha dicho cuál decisión ha tomado?

**MF:** Ella todavía me da respuestas ambiguas, no entiendo nada.

**Terapeuta:** No sé si es un poquito mi impresión, pero siento que hoy estás un poco aburrida.

**MF:** Mmm pues no sé si aburrida, pero he tenido cierta sensación, como que no sé para donde voy.

**Terapeuta:** Esa sensación de no saber a dónde vas ¿dónde la sientes ahora?

**MF:** Como en el pecho

**Terapeuta:** Y ¿cómo es si me lo pudieras describir?

**MF:** Se siente como una masa.

**Terapeuta:** ¿Cómo es su textura?

**MF:** Mmm cuál es esa palabra, como que se puede moldear.

**Terapeuta:** Y si es masa tuviera un nombre de lo que estas sintiendo ahora, ¿Cuál sería?

**MF:** ¿Un nombre?

**Terapeuta:** Lo dejamos así sin nombre entonces si lo prefieres.

**MF:** Si, porque no se me ocurre nada.

**Terapeuta:** ¿Esta sensación que tienes en el pecho en este momento se asemeja a ese no saber qué hacer ahora en tu vida?

**MF:** Así. Sí. Como que también pienso en que me da mucha ansiedad.

**Terapeuta:** Y ¿Cada cuánto la sientes?

**MF:** De vez en cuando, aunque esta semana ha estado más presente.

**Terapeuta:** ¿Qué crees tú que te la activa?

**MF:** Yo creo que un poco la situación con CV, no saber qué va a pasar, como esa incertidumbre, esa sensación de no saber dónde voy a parar, como que, si las cosas no están bien con ella, no sé hacia dónde dirigirme.

**Terapeuta:** Nosotras habíamos hablado la vez pasada que estábamos esperando a que te salieran los papeles, independiente de lo que sucediera con ella querías seguir con ese plan.

**MF:** La verdad es lo que yo quisiera, a mi me gustaría, pero no sé si eso es lo que ella quiere para mí.

**Terapeuta:** ¿Tú sientes que el hecho de ir a Estados Unidos y seguir esperando a que lleguen los papeles, sientes que todavía tiene que ver con ella propiamente? Es decir ¿te vas por ella?

**MF:** Mmm no sé, es que siento que durante tanto tiempo he pensado en irme, que ya no sé si es por ella.

**Terapeuta:** Entiendo que has hecho todos los planes de estar allá.

**MF:** Sí

**Terapeuta:** ¿Alguna vez quisiste algo diferente?

**MF:** La verdad es que nunca me lo pregunté

**Terapeuta:** ¿Y tú sientes que nunca te lo has preguntado?

**MF:** No sé, yo creo que nunca me lo he preguntado, todas las cosas en la vida se fueron dando, acomodando, y de repente apareció esta posibilidad. Siento que nunca me cuestioné si quería ir por algo diferente.

**Terapeuta:** Entiendo

**MF:** Aparte porque siento que no sabía realmente lo que quería.

**Terapeuta:** La idea de Estados Unidos ¿Cómo se planteó?

**MF:** Todo surgió con CV, ella tuvo los papeles y ahí apareció de irnos juntas.

**Terapeuta:** ¿Sientes que era una decisión que querías?

**MF:** Bueno, si era algo que quería realmente CV, pero luego yo también pensé en las posibilidades, especialmente para la niña. Me sentía cómoda con la idea de estar allá con ella.

**Terapeuta:** Y ahora MF, que las cosas han cambiado, que incluso fue el motivo por el que viniste, la ruptura con ella, que no sabes bajo qué circunstancias está el irte para Estados Unidos. ¿Cómo cambia eso las cosas?

**MF:** ¿Cómo así?

**Terapeuta:** Si antes era algo que quería CV y también porque querías estar con ella, porque me dices que fue por ella inicialmente y querías irte ante la posibilidad de tener una vida juntas allá. En este momento, ella no te da la certeza de que quiera estar contigo. ¿Cómo cambia eso el hecho de que tengas ese deseo de irte si se planteaba originalmente con ella?

**MF:** Me genera un poco de miedo, pero igual sigo queriendo.

**Terapeuta:** Sigues queriendo. ¿Qué te genera miedo?

**MF:** El no saber



## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** ¿Qué no sabrías?

**MF:** No sabría qué decisión tomar. Es decir, siento que quisiera seguir esperando.

**Terapeuta:** ¿Qué estarías esperando MF?

**MF:** No sé, la seguridad de saber que si quiere estar conmigo.

**Terapeuta:** ¿Y cuánto esperarías por esa seguridad?

**MF:** No sé, tal vez es eso lo que me confunde, además porque no puedo creer que ella esté haciendo esto.

**Terapeuta:** ¿No esperabas esta ruptura?

**MF:** No, además porque todo lo que hicimos para casarnos y estar juntas. Me duele todo lo que ocurre ahora.

(Llanto)

**Terapeuta:** Comprendo MF, siento que es muy doloroso para ti sentir esa posible pérdida de alguien que amas.

**MF:** Me duele mucho ver en donde estamos, me duele pensar todo lo que hemos pasado juntas. No sé.

**Terapeuta:** ¿Qué sientes tú que pierdes?

**MF:** Siento que con ella había sido especial de otras maneras, me permití ser diferente.

**Terapeuta:** Explícame eso.

**MF:** Si, es que siento que me permití ser más cariñosa, como que ella también siempre se veía como muy fuerte, y conmigo era tierna.

**Terapeuta:** Es una pérdida de esa conexión que tenías con ella

**MF:** Si, exactamente así

**Terapeuta:** Mira MF, para soltar algo de igual manera debemos renunciar a eso que nos gusta de eso, y bueno puedes revisar poco a poco que quieres hacer, porque te entiendo que aún quieres estar con ella.

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** Si

**Terapeuta:** Pero también tendrías que revisar a qué precio, es decir también tienes que considerar lo que ha pasado ahora, porque esta situación como tu misma lo dices ha cambiado el vínculo que tenías con ella.

**MF:** Bastante, y ya no sé qué pensar.

**Terapeuta:** Por ahora también sería importante revisar aspectos que estaban perdidos con el vínculo de CV, es decir, te habías olvidado de lo que querías MF.

**MF:** A veces me cuestiono si de verdad alguna vez he sabido, también creo que eso tiene que ver con la ansiedad que me produce el no tener idea de qué hacer.

**Terapeuta:** ¿Cómo vives esa ansiedad MF?

**MF:** Pues como que no me encuentro, como que no sé qué hacer, no sé dónde meterme.

**Terapeuta:** Entiendo, y ¿cada cuánto la sientes?

**MF:** Cada vez que algo ocurre con CV y no sé qué hacer ni que decisión tomar frente a lo que pasa con ella, y aparte como que a veces tampoco veo otras soluciones. No sé.

**Terapeuta:** Me da la sensación, pero puedo estar equivocada, que es como si te sintieras acorralada.

**MF:** Si, más o menos así lo siento, como si estuviera acorralada, como sin salida.

**Terapeuta:** ¿Y no has visto alguna salida a la incertidumbre que tienes?

**MF:** La única salida que veo es que CV me diga que ya todo está bien entre nosotras, eso me dejaría tranquila.

**Terapeuta:** ¿Sientes que esa decisión solo está en manos de CV?

**MF:** Pues no sé, no sé qué pensar.

**Terapeuta:** ¿Qué pasa por tu mente ahora?

**MF:** Que quiero que ella me diga si sí vamos a estar juntas o no, que necesito que me de claridad sobre lo que ocurre con esta chica con la que sale.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** ¿Y qué te ha dicho ella?

**MF:** Que no sabe, que ella no está con la chica del todo, pero que hasta el momento tampoco sabe, que esperemos los papeles.

**Terapeuta:** Te vuelvo a preguntar MF ¿estás dispuesta a esa espera?

(Silencio)

**MF:** No sé.

**Terapeuta:** Porque tú me has dicho constantemente que estás esperando, que ella no te da claridades, que te dice que esperen a ver, pero también te privas de vivir otras cosas en esa espera, y particularmente es algo que también te genera ansiedad. ¿Tú si estas de acuerdo con esa espera?

(Silencio)

**MF:** Aquí es donde pienso muchas cosas.

**Terapeuta:** ¿Qué piensas?

**MF:** En el miedo de que la relación de verdad se termine, que no vuelva a encontrar una persona así, como ella, a veces me asusta.

**Terapeuta:** ¿Cómo es una persona como ella?

**MF:** Con la que me pueda sentir bien, fuerte.

**Terapeuta:** Comprendo MF, y a veces siento que no se trata de encontrar una persona igual, en este caso es reconocer más allá de ella, que quieres tú. ¿Si me hago entender?

**MF:** Si, y siento que esa es como la jaula. Como el no saber.

**Terapeuta:** Y ¿Cómo harás para salir de esa jaula?

**MF:** No sé.

**Terapeuta:** Porque la única que puede salir de allí eres tú, eres la llave y el candado.

**MF:** Creo que sí, y ¿cómo debería empezar? No sé cómo hacer.

**Terapeuta:** Podríamos comenzar reconociendo a que cosas le tienes miedo.

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** A todo (risas)

**Terapeuta:** ¿Sí será a todo?

**MF:** Mentiras, no. Pero como a que cosas.

**Terapeuta:** ¿Si se fuera CV de tu vida, que pierdes? Además de la conexión que has tenido con ella.

**MF:** Mmm no entiendo muy bien como perder, así como dices.

**Terapeuta:** Si, es decir en este momento tienes ansiedad porque no sabes si ella se va a quedar contigo o no, aparte de lo que representa la relación, si ella se va ¿qué comenzarías a asumir tú sola?

**MF:** Jum, pues sería difícil para mi imaginarme sola en este momento.

**Terapeuta:** ¿Cómo te imaginas esa soledad?

**MF:** Me imagino que no voy a poder con todo

**Terapeuta:** ¿Y ese pensamiento con que emoción estaría acompañada en este momento?

**MF:** No sé.

**Terapeuta:** Trata de imaginar hipotéticamente con cual.

**MF:** Tal vez me da miedo.

**Terapeuta:** ¿Te da miedo imaginarte en soledad?

(Llanto)

**MF:** Creo que no sé si encontraría a alguien.

**Terapeuta:** ¿Tienes miedo de quedarte sola MF?

**MF:** Algo así, más como no encontrar una persona para la vida.

**Terapeuta:** Creo que lo importante MF no es encontrar una persona para no estar sola, sino que logres encontrar esa persona con la que sientas que quieres compartir la vida.

**MF:** A veces llego a pensar que hago todo lo contrario.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** Puedes pensarlo.

**MF:** Si, creo que he comprendido lo que me intentas decir.

**Terapeuta:** Quiero que por favor esta semana nos centremos en lo que tú quieres y lo que a ti te gusta, entonces vamos a hacer el ejercicio esta semana de reconocer que las cosas que te gustan, ¿sí? Desde las cosas sencillas, como lo que te gusta comer, las cosas que te gusta ponerte, o lo que te gusta hacer. Vas a apuntarlo o si te queda más fácil me lo envías por chat y yo lo reviso para la siguiente sesión. ¿Te parece?

**MF:** Listo, sí, me quedó claro.

**Terapeuta:** Esta bien MF cualquier cosa estoy pendiente y estamos hablando para cuadrar la próxima sesión.

**MF:** Perfecto, muchas gracias

**Terapeuta:** A ti.

**MF:** Creo que me voy con muchas cosas por pensar.

**Terapeuta:** Para eso es este espacio.

**MF:** Gracias.

**Terapeuta:** A ti.

**MF:** Chao.

## **Sesión 2. (13 de enero de 2020)**

**Terapeuta:** Hola MF, ¿cómo estás?

**MF:** ¿Cómo estás tú?

**Terapeuta:** Muy bien, cuéntame cómo te fue hoy

**MF:** Vengo un poquito cansada, hoy tuve que caminar mucho pero bien

**Terapeuta:** Has estado haciendo ejercicio como me contabas

**MF:** Si, he estado haciendo bastante ejercicio, me siento más fuertecita, eso me gusta, voy motivada.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** Ahh bueno, me alegra, y ¿cómo está tu hija?

**MF:** La niña va bien, no faltan los problemitas que uno tiene normalitos de la casa, las discusiones y eso, pero todo muy bien.

**Terapeuta:** Te siento tranquila, aunque me dijiste por el chat que me tenías que contar algo.

**MF:** Esta semana si bien no ha pasado nada como tal fuera de la normal, si he estado como con un malestar con CV, y me gustaría que habláramos de eso.

**Terapeuta:** Si, porque cuando me escribiste en estos días me dijiste que era importante que nos viéramos porque estabas enojada, no supe si algo pasó específico en ese momento y quedamos en retomarlo en el próximo encuentro.

**MF:** Mira, lo que pasa es que te había contado que yo siempre estoy muy atenta a que CV me llame, me escriba, a que CV todo. Y resulta que esta semana me di cuenta de que, pues yo ya sabía que ella estaba viviendo con una chica allá en Estados Unidos, pero no sabía que la chica no sabía que yo existo. Entonces eso me generó mucho enojo, yo me puse a pensar, como es que yo estoy aquí a toda hora, pendiente de que me escriba, de que me llame y ella solamente me llama cuando la otra no está, porque al parecer no tiene ni idea.

**Terapeuta:** ¿cómo te diste cuenta de eso?

**MF:** En una de las llamadas que me hizo, nos pusimos a conversar y yo le pregunté, y ahí me dijo que la otra no sabía.

**Terapeuta:** y ¿tú que le dijiste a ella?

**MF:** Yo sentí mucho enojo, pero no dije nada, pero sentí demasiado enojo, yo creo que se notó que estaba enojada. Eso se quedó ahí.

**Terapeuta:** y ¿ella que te dijo ante eso?

**MF:** Nada, me dijo que era su relación, que ella vería.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** MF me dices que sentiste enojo, pero no dijiste nada. ¿Qué hizo que no le contaras sabiendo que te enoja tanto?

**MF:** No quiero tener problemas con ella. Evito entrar en discusiones.

**Terapeuta:** ¿Qué es lo peor que podría pasar en una discusión?

**MF:** Con ella, que cambie lo que podía ser posible con ella.

**Terapeuta:** Y en ese caso MF, ¿algo tal vez cambió en la percepción que tú tenías un poco de lo que iba a ser posible con ella?

*(Silencio)*

**MF:** Pues no sé. Mmm... como que yo me enojé mucho con ella y comencé a cuestionarme si de verdad debería irme para Estados Unidos, o si debería quedarme acá. Pero siento que es la misma confusión que ya tenía, solo que ahora estoy más enojada.

**Terapeuta:** Tú me dijiste que sabías desde antes que CV estaba en una relación con otra persona, ¿Cómo veías o percibías eso?

**MF:** Pensé que no era algo tan serio, y pensé que la chica sabía que también estaba conmigo. Pero no.

**Terapeuta:** Y darse cuenta de eso MF, ¿cómo se sintió?

**MF:** Siento rabia, como una patada en el estómago.

**Terapeuta:** ¿Esa rabia la has sentido desde entonces?

**MF:** Si, y cada vez que pienso en eso.

**Terapeuta:** Cuando tú me dices que sientes ese enojo, que es como una patada en el estómago. ¿Cómo lo vives?

*(Silencio)*

**MF:** Siento de todo, como que no sé qué hacer, no sé si me quiere, siento que me voy a quedar sola.

**Terapeuta:** Cuando dijiste eso, se me vino a la mente que no te sientes amada.

## ESTUDIO DE CASO

*(Llanto)*

**MF:** Intento hacerlo todo bien para que ella me ame.

**Terapeuta:** ¿Y que es hacerlo todo bien?

**MF:** Estar para ella a pesar de todo, incluso pienso en su bienestar por encima del mío.

**Terapeuta:** Y eso ¿si te garantizaría que ella te ame de la misma manera?

**MF:** Lo justo sería que me devolviera el mismo amor.

**Terapeuta:** ¿Y qué tal que el tuyo fuera suficiente?

**MF:** No siento que sea suficiente, quiero sentir que de verdad me quiere.

**Terapeuta:** ¿A que le tienes miedo, MF?

*(Silencio)*

**MF:** Me da miedo que me deje sola.

**Terapeuta:** Siento que el no sentirte amada, encubre un poco el miedo a quedarte sola.

¿Qué te preocupa de quedarte sola?

**MF:** No ser capaz.

**Terapeuta:** ¿Y no ser capaz de qué?

**MF:** Siento que no soy capaz de hacer las cosas sola, no soy capaz de tomar las decisiones sola, me da miedo asumir todo sola.

**Terapeuta:** Cuando tú me dices eso, me da la sensación de que eso te genera tristeza.

¿Es así?

*(Llanto)*

**MF:** Tengo tristeza y mucho miedo.

**Terapeuta:** Como una mezcla.

**MF:** Si.

**Terapeuta:** ¿Tú sientes que no serías capaz de afrontar la vida?



## ESTUDIO DE CASO

**MF:** No sabría qué hacer, tal vez, pero es la sensación de no tener a alguien que me diga: Esto está bien, es así. Porque siento que ella sabe cómo manejar las cosas mejor.

**Terapeuta:** ¿Es como si no pudieras confiar en tus decisiones?

**MF:** Exacto, nunca sé si estoy tomando la mejor decisión o la peor.

**Terapeuta:** Lo que te asusta de la vida puede incluso no ser que ella no esté, sino que te asuste que no sepas que hacer. ¿sientes que podría ir por ahí?

**MF:** Creo que sí, incluso es coherente.

**Terapeuta:** ¿Cuál es la parte coherente?

**MF:** Porque puede que no me asuste realmente el que ella no esté, sino asumir que estoy sola en la vida, si ella no fuera mi pareja sino cualquier otra persona, me sentiría exactamente igual.

**Terapeuta:** ¿Si tu pudieras reconocer el tipo de pareja que tú buscas con lo que me cuentas, podrías tener una idea?

**MF:** A mí me gustaría mucho tener una pareja estable, con la que pueda durar muchos años, tengo ese sueño romántico, de envejecer con alguien.

**Terapeuta:** Ese es tu ideal.

**MF:** Si

**Terapeuta:** ¿Hay algo en particular que a ti te guste?

**MF:** No

**Terapeuta:** ¿Cuáles son las características que a ti te podrían gustar más de CV?

**MF:** Me gusta que es una mujer fuerte, independiente, capaz.

**Terapeuta:** Y esas mismas cosas, ¿alguna vez las has buscado también?

**MF:** Yo creo que en la mayoría de las personas sí. Tienden a ser personas independientes, pienso que son capaces de cualquier cosa, como fuertes.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** Cuando me dices eso, siento que cuando te atrapa cierto tipo de personas, ves unas características que particularmente son las que refieres no ves en ti misma. Fuertes, capaces, que pueden con la vida.

(Silencio)

**MF:** Es que siento que CV es más fuerte que yo. Aunque también he podido hacer cosas por mí. He tomado también decisiones principalmente con mi hija.

**Terapeuta:** Es decir que reconoces en ti el poder también hacerlo. Porque entonces aquí confrontarías con la idea que tenías cuando nos conocimos.

**MF:** Es que para mí sería más sencillo no equivocarme si hay alguien más que me guíe, o si me equivoco sería más fácil para mí saber que tome esta decisión con apoyo.

**Terapeuta:** Es decir, que cuando tú tomas una decisión, tú si sabes que es lo que quieres, pero igual lo consultas.

**MF:** Si, y otras no tengo ni idea.

(Se ríe)

**Terapeuta:** ¿Y qué hace que lo preguntes entonces?

**MF:** Tenga la necesidad de preguntarle al otro si estoy haciendo las cosas bien. Si sí es por acá o no, a veces me asusta. Puede que esté tomando la peor decisión.

**Terapeuta:** ¿Y no te confunde mucho tener muchas opiniones frente a algo?

**MF:** Total, a veces me impaciento, porque quisiera que todo el mundo estuviera bien, y no se viera afectado por una decisión o la otra.

**Terapeuta:** Entiendo, me parece importante MF que, si tú estás de acuerdo, este sea el espacio en donde puedas tomar decisiones sin consultar. Acá no tiene que haber miedo a equivocarse.

**MF:** Creo que eso me gustaría mucho.

**Terapeuta:** Nos vemos en la próxima sesión

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** Claro que sí.

**Sesión 3. (22 de enero de 2020)**

**Terapeuta:** Hola MF, ¿cómo estás hoy?

**MF:** Hola, muy bien y ¿tú?

**Terapeuta:** Muy bien gracias, cuéntame que tal la semana

**MF:** Ha estado bien. Estuve pensando en el encuentro que tuvimos y el tema de las decisiones. Creo que nunca había pensado las cosas de esa manera.

**Terapeuta:** Sí, sentí que te fuiste pensativa.

**MF:** A veces siento que, si sé lo que quiero, pero me confundo.

**Terapeuta:** Cuando me dices que, si sabes lo que quieres, pero te confundes, ¿qué es lo que te detiene a hacerlo sola?

**MF:** El miedo, es como que tengo una idea, pero me cuesta iniciar. No quiero enfrentarme sola a que todo salga mal.

**Terapeuta:** Cuando dices que todo salga mal, siento que a veces eres un poco pesimista con la vida.

**MF:** (Se ríe) Es verdad, yo imagino el peor escenario, y prefiero no estar allí para verlo.

**Terapeuta:** Y que tal que detrás de ese miedo, haya un sueño, una meta por cumplir.

**MF:** Si, pero todo es muy duro en esta época, el mejor plan sería irme para Estados Unidos con CV.

**Terapeuta:** Y ¿Estados Unidos es un sueño tuyo realmente?

**MF:** Pues no sé (silencio). A veces creo que sí y a veces creo que no.

**Terapeuta:** Explícame esto.

**MF:** Cuando ella se fue para allá porque le salían los papeles, me dijo que esperara y me fuera con ella, y pues la idea era tener nuestra estabilidad allá.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** Me parece particular que expreses que te dijo que esperarás, más no que pensaste tú de eso.

**MF:** Yo solo quería estar con ella, no me importaba si eso si me gustaba del todo o no.

**Terapeuta:** Y ahora qué ella está allá con otra persona, ¿cambian las cosas?

**MF:** No sé. He comenzado a cansarme de esperar. Ella me llama y yo estoy ahí siempre, pero a veces siento que no puedo estar sin ella.

**Terapeuta:** ¿Qué sientes que es lo valioso en ella?

**MF:** Lo que me hace sentir, me siento segura, además ya habíamos planeado algo juntas, estamos casadas.

**Terapeuta:** Y ¿qué estarías dispuesta a renunciar de no estar más en esa relación?

**MF:** Mmm... no sé, la verdad no sé qué responderte. He pensado siempre que solo quiero estar con ella, y me frustra que eso no se de esa manera, además me molesta que no me de claridad de lo que quiere, sino que me deja esperando, no toma una decisión, ni me dice si sí vamos a estar juntas o no.

**Terapeuta:** ¿Por qué la decisión recae solo sobre ella?

**MF:** Porque en el intermedio están los papeles, el que estemos casada, el que pueda irme para Estados Unidos con ella.

**Terapeuta:** Entiendo, sin embargo, mira qué me dices que esperas a que ella tome una decisión, es decir que si ella nunca la toma, ¿te quedas ahí entonces?

(Silencio)

**MF:** No sé.

**Terapeuta:** Lo digo es porque estas considerando tu vida, en relación a lo que decida ella, pero no tienes la seguridad de que ella vaya a decidir pronto, o a clarificar sus sentimientos, lo que sienta por ti o por ella, y que tal si eso no ocurre, y tú te quedas esperando.

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** No sé qué más hacer. La verdad el único plan que tengo en la vida, es el que ella había organizado para nosotras. Y ya había organizado mi vida en Estados Unidos, con los papeles, con mi hija allá y todas juntas. Me siento desubicada ahora.

**Terapeuta:** Entiendo MF, y puedo sentir que no es fácil para ti dejar a un lado lo que has considerado para tu vida. Solo me inquieta el momento en el que estás.

**MF:** Si, pero es que no veo otra posibilidad. He imaginado que tal vez en el momento en el que nos veamos las cosas podrían ser diferentes, ella me dice que esperemos y que cuando ya salgan los papeles y esté allá, vamos a estar juntas.

**Terapeuta:** Y las posibilidades tuyas ¿cuáles son?

**MF:** ¿A qué te refieres?

**Terapeuta:** Si, si ella no estuviera, ¿cuáles serían entonces tus posibilidades?

(Pensativa)

**MF:** Mmm pues no sé. No sé me ocurre nada.

**Terapeuta:** Así sea hipotético. ¿Cuál crees que sería?

**MF:** Mmm pero ¿A qué te refieres exactamente?

**Terapeuta:** ¿Si tú no estuvieras con CV, y no existiera la posibilidad de que te fueras para Estados Unidos, que estarías haciendo ahora?

**MF:** Ahh ok. Pues me hubiera gustado hacer el pregrado como tal en contaduría pública.

**Terapeuta:** Qué chévere.

**MF:** Si, me hubiera gustado empezar la carrera, pero luego llegó lo de Estados Unidos.

**Terapeuta:** Es decir, dejaste de hacer una cosa por la otra.

**MF:** Si, pues preferí estar con CV, y pues la verdad tenía que decidir si hacer una vida aquí o hacerla allá.

**Terapeuta:** Y eso realmente ¿Quién lo decidió?

## ESTUDIO DE CASO

(Pensativa)

**MF:** Pues CV fue la que salió con los papeles, yo estuve de acuerdo en que nos fuéramos juntas.

**Terapeuta:** Entiendo, y ahora que te encuentras esperando a que ella decida por ti, y no tienes muy claro si te irás o no. ¿Qué piensas sobre esa meta?

**MF:** La verdad me estoy cansando de esperar. A veces creo que me siento más tranquila sin ella, y a la vez siento que no soy capaz de dejarla. No sé qué hacer.

**Terapeuta:** ¿Qué quisieras tú en este momento?

**MF:** Me siento confundida. Como que no sé qué es lo que tengo que hacer.

**Terapeuta:** Creo que la única que puede tener claridad sobre eso eres tú.

**MF:** Lo sé, y eso es lo que me frustra. A veces pienso en lo que es ella y tampoco me agrada todo.

**Terapeuta:** ¿A qué te refieres?

**MF:** Aun no comprendo cómo puede estar con otra persona y seguirme llamando. Es como muy descarada, y se atreve a preguntarme cosas y con ella y sus cosas si no puedo meterme.

**Terapeuta:** ¿Y tú le respondes?

**MF:** Si, me veo en la necesidad de responderle, prefiero responder a sus llamadas y no tener una pelea.

**Terapeuta:** ¿Cómo que te ves en la necesidad?

**MF:** Si, pues es que yo sé que debo contestarle porque también están los documentos de por medio, a veces me enoja que lo haga, además porque me parece muy descarada.

**Terapeuta:** Y ¿le has dicho que eso te enoja?

**MF:** No, yo sé que ella nota que puedo estar incómoda, pero nunca le digo que estoy enojada.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** ¿Cómo pararía ella de preguntarte cosas si no se lo comunicas? Por qué MF, probablemente si tu no pones el límite frente a esto, ella seguirá haciéndolo.

**MF:** Yo sé, pero no quiero es generar problemas.

**Terapeuta:** Cuando tu dices que te empieza a preguntar, ¿qué es lo que te pregunta?

**MF:** Qué donde estoy, con quien, cómo, porqué, de todo. Y yo le digo que ella no debería preguntarme nada saliendo con la otra chica. Que ella donde está.

**Terapeuta:** ¿Y qué te dice?

**MF:** Nada, solo quiere saber todo lo que yo hago, pero nunca me responde a mí.

**Terapeuta:** Y tú le dices tus cosas.

**MF:** Pues termino por decirle, porque igual ella se consigue como sea la información. Además, no quiero ningún problema con ella.

**Terapeuta:** Comprendo. ¿Y a ti te gusta que ella te esté preguntando todo el tiempo sobre tu vida?

**MF:** No. Antes me enoja.

**Terapeuta:** ¿Qué es lo peor que podría pasar si no le cuentas?

**MF:** Pues no sé.

**Terapeuta:** ¿A qué le tienes miedo MF?

(Silencio)

**MF:** No sé.

**Terapeuta:** Porque si es algo que no quieres, no te gusta y te enoja. ¿Qué te detiene?

**MF:** Supongo que en el fondo quiero seguir con ella.

**Terapeuta:** Comprendo.

**MF:** En el fondo quisiera que estuviera conmigo, y no me hiciera esto.

**Terapeuta:** ¿Qué es lo que te hace?

**MF:** Posponerme.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** ¿Y eso no es lo que haces contigo misma, MF?

(Llanto)

**MF:** No es justo.

**Terapeuta:** ¿Qué no es justo?

**MF:** Debería pensar en todo lo que he hecho por ella.

**Terapeuta:** ¿Qué sientes ahora?

**MF:** Rabia, rabia hacia ella, y hacia todo. Rabia de sentir que yo muero por ella, y ella me deja esperando.

**Terapeuta:** Claro, supongo que debe sentirse muy mal el que la persona que tú amas esté con otra persona, y más en las circunstancias que han pasado.

**MF:** Si, siento mucho enojo hacia ella.

**Terapeuta:** Y ese enojo, ¿dónde lo sientes?

**MF:** En la boca del estómago. Como un ardor.

**Terapeuta:** Como un ardor, entiendo. ¿Y qué forma tiene?

**MF:** Como la de un fueguito.

**Terapeuta:** ¿Y quema? O ¿Qué produce?

**MF:** Si, quema. Y produce dolor

**Terapeuta:** ¿Qué crees que es ese dolor, MF?

**MF:** No sé.

**Terapeuta:** Trata de sentir y pensar algo con relación a ese dolor.

**MF:** Mmm... Creo que me recuerda el miedo que me da no ser capaz

**Terapeuta:** ¿No ser capaz de qué MF?

**MF:** De poder con todo. A veces intento hacerlo todo bien, pero como que no sé.

**Terapeuta:** Cuéntame.



## ESTUDIO DE CASO

**MF:** Siento miedo. Miedo que las cosas salgan mal, de que yo no sea capaz, de que no esté CV.

**Terapeuta:** Me da la sensación MF, pero puedo estar equivocada, que te da miedo que CV se vaya por eso.

**MF:** ¿Por qué?

**Terapeuta:** Porque tendrías que asumir la responsabilidad de todo.

**MF:** Y eso me aterra.

**Terapeuta:** ¿Qué te aterra?

**MF:** Pensar en eso, en la responsabilidad de todo.

**Terapeuta:** ¿Qué sería lo peor de esto?

**MF:** Sentirme sola con todo.

**Terapeuta:** ¿Te da miedo?

**MF:** Si, me da miedo sentirme sola con todo.

**Terapeuta:** Debe serlo probablemente. Aunque sabes, estaba pensando en este momento en tu hija.

(Llanto)

**MF:** He podido para ella.

**Terapeuta:** Exactamente.

**MF:** No lo había pensado de esa manera

**Terapeuta:** Pudiste con eso y muchas cosas más MF, incluso pudiste no volver a consumir. Has podido con muchas cosas, y sí, has estado rodeada de personas, como todos realmente, pero la fuerza solo la has puesto tú.

(Llanto)

**MF:** Creo que esta sesión ha sido importante para mí.

**Terapeuta:** Y agradezco que me permitas acompañarte.

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** Creo que nuevamente me quedo con muchas cosas en la mente.

(Entre risa y llanto)

**Terapeuta:** Esa es la idea.

**MF:** Gracias

**Terapeuta:** Igual sabes que si necesitas algo esta semana me escribes. Antes de que terminemos la sesión, cuéntame si te encuentras bien para salir del consultorio.

**MF:** Si, es decir, me siento sensible, pero me siento bien. Muchas gracias.

**Terapeuta:** Nos vemos entonces en la próxima sesión.

Sesión 4. (4 de febrero de 2020)

**Terapeuta:** Buenas tardes MF, ¿Cómo has estado?

**MF:** Pues más o menos.

**Terapeuta:** ¿Y eso? ¿qué pasó?

**MF:** Es que imagínate que tuve una discusión con CV y me siento muy mal

**Terapeuta:** Cuéntame.

**MF:** Es que yo te había contado que estaba saliendo con otra chica, y pues la verdad con ella he estado muy bien y me he sentido tranquila.

**Terapeuta:** Si, recuerdo que me habías contado, y ¿qué pasó?

**MF:** Pues es que CV no sabe, y ha comenzado a preguntar a otras personas y a mí, y obviamente no le digo nada. Y comenzó a decirme que esperaba no le estuviera ocultando nada, porque no quería tratarme mal.

**Terapeuta:** Bueno, aquí quiero que conversemos sobre dos cosas. La primera es que como es eso de que CV no sabe.

**MF:** No, yo no le he contado a ella sobre esta chica, y la chica tampoco sabe sobre ella.

**Terapeuta:** Y ¿Por qué no has contado?

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** ¡No!, qué susto. Prefiero mentir y no tener un conflicto, no te imaginas el susto que yo le tengo a CV enojada.

**Terapeuta:** Entiendo, ¿aunque no consideras que eso podría agrandar el problema?

**MF:** Yo sé, pero no soy capaz de decirle.

**Terapeuta:** Por otro lado, algo que me inquieta también, es que te diga que espera que no le ocultes nada porque no quiere tratarte mal.

**MF:** Si.

**Terapeuta:** Es decir, estaría justificando su agresión si tú le mientes.

**MF:** Exacto, yo la verdad si le dije que no me gustaba que me amenazara, que cómo era que ella si vivía con su novia en Estados Unidos, y viene a decirme eso a mí. Ella me parece muy descarada.

**Terapeuta:** En alguna ocasión MF, ¿CV llegó a tratarme mal?

**MF:** No necesariamente, pero si era y es muy controladora.

**Terapeuta:** Explícame

**MF:** Si, quería que las cosas se hicieran siempre como ella quería, yo optaba por aceptar sus decisiones, además porque siempre estaba super pendiente de todo.

**Terapeuta:** ¿Y eso como lo vivías tú?

**MF:** Pues hasta cierto punto me gustaba que estuviera pendiente de todo, no tenía que preocuparme por solucionar nada, ella estaba ahí para hacerlo.

**Terapeuta:** Es particular, porque entonces sientes que puede ser algo que percibes como negativo, pero a la vez te gusta.

**MF:** Algo así, es más porque sentía que ella era capaz de manejar la vida mejor que yo. Entonces me gustaba que estuviera pendiente.

**Terapeuta:** ¿Qué hacía que pensaras que tú no serías capaz de hacerlo?

**MF:** A veces siento que no soy tan fuerte como ella.

**Terapeuta:** ¿Por qué crees eso?

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** Porque siento que siempre sabe hacer las cosas.

**Terapeuta:** MF, esta sensación que tienes con CV ¿la habías tenido antes?

**MF:** Mmm... pues ahora que lo dices, algo parecido siento con mi mamá

**Terapeuta:** ¿Sí? ¿Cómo es eso?

**MF:** Si, mi mamá es una mujer fuerte, controladora, siempre sabe hacer las cosas.

**Terapeuta:** Y ¿cómo es la relación tu mamá?

**MF:** Es buena ahora, antes si tuvimos muchos problemas, porque yo siempre seguí las ordenes de mi mamá, para mí su palabra era lo correcto, y una vez quise estar con un chico que a ella no le gustaba y por más que me dijo que no, yo quería estar con él, aunque luego todo resultó mal, y acepté que como siempre ella había tenido la razón

**Terapeuta:** Es decir que esa vez fuiste fiel a lo que querías y sentiste que todo resultó mal

**MF:** Exactamente, siento que, si me dejo llevar por lo que creo yo, termina mal.

**Terapeuta:** Y ¿prefieres entonces no arriesgarte?

**MF:** No, prefiero no arriesgarme.

**Terapeuta:** Y ¿qué ocurre si el otro tampoco tenía la razón?

**MF:** Pues por lo menos tienen una idea de que puede ser mejor

**Terapeuta:** ¿Y tú no?

**MF:** Creo que la mayoría de las veces nunca sé que hacer.

**Terapeuta:** Pero me cuentas que, si emerge dentro de ti, el que quieres hacer.

**MF:** A veces. A veces me confundo, porque prefiero preguntar.

**Terapeuta:** Siento que te preocupas mucho por hacer las cosas “bien”

**MF:** Si, la verdad sí, me preocupa bastante no poder abarcar bien las situaciones.

**Terapeuta:** ¿Qué significa bien para ti?

**MF:** Mmm pues no sé, tal vez que salgan las cosas lo mejor libradas posibles.

**Terapeuta:** Y ¿si es algo que no quieres para ti por qué lo aceptas?

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** Siento que mi mamá siempre me ha repetido que lo estaba haciendo mal, y preciso todo salía mal, creo que un punto tenía razón. Preferí pasar a un segundo plano lo que quería, porque siento que a veces no sé bien como revisar las cosas mejor.

**Terapeuta:** Entiendo ¿Sientes que has tomado decisiones adecuadas?

**MF:** Si, creería que también han estado esos momentos en donde las cosas salen bien.

**Terapeuta:** Y podrías decirme alguna decisión que hayas tomado tú solita

**MF:** Decidí luchar por mi hija, así mi madre hubiera querido quitármela en ese entonces.

**Terapeuta:** Y eso nació solo de ti

**MF:** Si, totalmente. Creo que no tuve que consultárselo a nadie.

**Terapeuta:** ¿Aquí si no lo pensaste ni lo consultaste?

**MF:** No, ahora que lo pienso, he sido fuerte por ella también.

**Terapeuta:** Explícame esa fuerza

**MF:** Si, casi siempre sentía que debía estar al lado de alguien más fuerte, pero con la niña es distinto, es como no tuviera que pensarlo ni consulto, aunque si te soy honesta me daba mucho miedo enfrentarme a mi mamá.

**Terapeuta:** ¿Qué hacía que tuvieras miedo?

**MF:** El hecho de que era ella precisamente a la que yo buscaba cuando quería saber que hacer.

**Terapeuta:** ¿Tu mamá entonces era ese apoyo en las decisiones?

**MF:** Más que eso, necesitaba que me dijera que sí, que por ahí era.

**Terapeuta:** Debió ser muy duro entonces enfrentarte a ella en ese entonces.

**MF:** Casi que ni lo hice

**Terapeuta:** ¿Cómo así?

**MF:** Si, creo que fue más porque se fue dando cuenta de las cosas, y había cosas con las que ella definitivamente no iba a estar de acuerdo.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** ¿En qué más no estuvo de acuerdo?

**MF:** Cuando comencé a vivir con el papá de la niña

**Terapeuta:** ¿Y eso?

**MF:** El papá consumía y dentro de todo, ahí fue donde comencé a consumir, y los dos estábamos muy locos.

**Terapeuta:** ¿Qué consumían?

**MF:** Principalmente trago, luego como te contaba antes, ahí fue que empezamos a meter otras cosas, pero eso era un desorden.

**Terapeuta:** ¿Y tú mamá que te decía?

**MF:** Qué como era posible todo eso, ella estaba en ese tiempo muy molesta conmigo, y yo realmente me sentía muy mal, pero también me acerqué mucho a él.

**Terapeuta:** Entiendo, sentías el apoyo de él.

**MF:** Si, exacto. Aunque tenía mucho miedo. Las confrontaciones con mi mamá me asustan, aunque ahora que lo pienso, siempre estaba alguien ahí apoyándome.

**Terapeuta:** ¿Sí?

**MF:** Si, el primer chico, el papá de la niña y CV, porque con CV también fue otro problema.

**Terapeuta:** ¿Qué pasó con CV?

**MF:** La niña estuvo viviendo un tiempo con mi mamá porque ella me amenazaba con quitármela, a ella no le gustaba para nada que yo estuviera saliendo con CV.

**Terapeuta:** ¿Qué hacía que no le gustara mucho CV?

**MF:** Al principio por ser mujer, todo el tema de ser gay a ella le dio muy duro al principio, y luego porque le parecía muy mandona, aunque con el paso del tiempo no volvió a decir nada de ella.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** ¿Sientes que tu mamá tuvo algo que ver en este no sentirte segura de lo que hacías?

**MF:** Pues ahora que lo pienso, estaría casi que segura. Ella me exigía mucho que hiciera las cosas bien, pero aparte de bien como ella quería hacerlas.

**Terapeuta:** ¿No te parece que es algo parecido a lo que me has contado de CV?

(Se ríe)

**MF:** Si, es que de verdad son muy parecidas. Creo que eso tampoco lo había unido.

**Terapeuta:** ¿Y en que se te pueden parecer?

**MF:** En casi todo (Se ríe). Mentiras, como que son igual controladoras, quieren que uno haga las cosas como ellas dicen, y es particular porque siempre las busco cuando necesito como tomar alguna decisión.

**Terapeuta:** Son un punto de referencia para ti entonces.

**MF:** Exacto.

**Terapeuta:** ¿Qué piensas ahora de todo lo que hemos hablado frente al vínculo que has tenido con tu mamá?

**MF:** Qué creo que de ahí puede nacer todo.

**Terapeuta:** Pues sabes, no sé si todo. Por lo que me dices tal vez esa fue la forma que encontraste para vincularte con tu mamá, y ahora crees que aún necesitas de la fuerza de otra persona.

**MF:** Nunca lo había visto de esa manera.

**Terapeuta:** ¿Qué sientes ahora?

**MF:** Si te soy sincera, encontrarme con esto me da tristeza.

**Terapeuta:** Cuéntame.

**MF:** Si, como que estoy cansada de estar para todo el mundo, de seguirle la cuerda a todo el mundo en lo que quiere, como que no sé, a veces me siento cansada.

**Terapeuta:** ¿Cansada de estar para el otro?

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** Si, me agota.

**Terapeuta:** Comprendo MF. Debe ser complejo estar siempre mirando que necesita el otro y no que necesitas tú.

(Llanto)

**MF:** Es exactamente lo que yo siento, que hago para todo el mundo, y luego salen cosas como las de CV.

**Terapeuta:** ¿Y desde cuando dejaste de hacer cosas para ti?

**MF:** Siento que de igual manera eso me hace sentir mejor, como poder estar bien con el otro.

**Terapeuta:** ¿Aunque eres consciente que tal vez no podrás estar bien con todos siempre?

**MF:** Si, lo sé, pero siento que es duro.

**Terapeuta:** ¿Qué es duro?

**MF:** Pensar en eso, en que las cosas pueden ponerse mal, no sé.

**Terapeuta:** Y como decíamos ahora, también serás capaz de afrontarlo cuando eso suceda, has sido capaz con muchas cosas.

**MF:** Pero sigo pensando que todo va a salir mal. Me preocupa pensar en muchas cosas, todo esto con CV ha sido muy complejo para mí, a veces ni sé cómo llevarlo.

**Terapeuta:** ¿Qué quisieras ahora en tu vida MF?

**MF:** Estar tranquila

**Terapeuta:** ¿Y eso incluye a CV?

**MF:** Es que eso es lo que no sé. A veces pienso que no la quiero volver a ver, luego pienso en todos los planes que ya teníamos y siento mucho enojo.

**Terapeuta:** Y sabes, puede que en este momento sientas mucha frustración al no tener respuestas, pero puedes ir las encontrando, tú.



## ESTUDIO DE CASO

**MF:** Es lo que intento, pero no estoy segura.

**Terapeuta:** Porque habría una diferencia entre si vuelves a estar con CV porque ella decidió o que sea porque a pesar de todo, aún quieres estar con ella.

**MF:** No lo había pensado así.

**Terapeuta:** ¿Resuenas con esto?

**MF:** Si, es que ahí esta lo que me frustra, ni siquiera saber si de verdad quiero estar con ella o no.

**Terapeuta:** ¿Qué te confunde?

**MF:** No sé.

**Terapeuta:** Es decir, ¿qué es lo que pone la duda ahora, que antes al parecer no había?

**MF:** El hecho de que se haya metido con otra allá, que esté viviendo con ella y que tras de todo sea tan descarada de ocultarme.

**Terapeuta:** ¿Si pudieras volver con ella en este momento sabiendo ahora esto, ¿qué harías?

**MF:** No sé.

**Terapeuta:** A veces siento que si sabes Maria

**MF:** Me confundo con todo.

**Terapeuta:** Puedo estar equivocada, pero lo que siento es que si sabes solo te da miedo asumirlo.

(Llanto)

**MF:** Siento que es difícil.

**Terapeuta:** Comprendo MF, e incluso no es algo que tengas que decidir ahora. Puedes ser más paciente contigo misma.

**MF:** Tienes razón, y sabes con lo que hablamos hoy, me he dado cuenta de que ya no veo a CV como la veía antes.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** ¿A qué te refieres?

**MF:** Si, pues a que estaba tan centrada en que ella era la única posibilidad, que como que dejé de lado que de verdad está haciendo cosas con las que yo no estoy de acuerdo.

**Terapeuta:** Y eso puede incluso ser algo que te ayude a tomar en algún momento una decisión.

**MF:** Si, creo que es así.

**Terapeuta:** Bueno MF, para terminar, cuéntame ¿cómo te vas hoy?

**MF:** Me voy pensativa

**Terapeuta:** ¿Qué hay rondando en la mente?

**MF:** Las cosas que he atravesado y que no he mirado mucho.

**Terapeuta:** Comprendo.

**MF:** Muchas gracias, ¿cuadramos entonces por el chat cuando nos volvemos a ver?

**Terapeuta:** Claro que sí, hablamos y cuadramos.

**MF:** Gracias

**Terapeuta:** Qué estés bien.

***Sesión 5. (02 de marzo de 2020)***

**Terapeuta:** Buenas tardes MF, ¿cómo estás?

**MF:** Muy bien y ¿tú?

**Terapeuta:** Muy bien, cuéntame ¿qué tal ha estado la semana?

**MF:** Pues la verdad he sentido mucha ansiedad.

**Terapeuta:** ¿Y eso?

**MF:** Es que imagínate que CV tiene pensado venir a Colombia, a hacerse algo de los dientes, ella siempre se los hace acá porque le sale más económico que allá. Y he estado super asustada.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** Entiendo, ¿qué es exactamente lo que te da susto?

**MF:** Que ella se dé cuenta que yo estoy viviendo con esta chica.

**Terapeuta:** Tú me habías dicho que no le habías contado, pero que con esta chica si hablaste.

**MF:** Si, exactamente, yo te había dicho que todo estaba bien ahora con esta chica, pero a CV si no he podido decirle nada, y cuando me dijo que iba a venir casi me muero.

**Terapeuta:** Algo que no comprendo es que si ahora tienes claro que no quieres y no tienes algo con CV, ¿por qué tendrías que verte con ella o saber algo sobre tu pareja actual?

**MF:** No sé, es que me parece que es importante verla, es decir hace mucho no nos vemos, yo no sé realmente que siento por ella, y creo que es mejor verla.

**Terapeuta:** ¿Y esta nueva chica que piensa de eso?

**MF:** Pues yo estuve hablando con ella y le dije que lo mejor es que dejáramos de vivir juntas.

**Terapeuta:** MF, ¿le dijiste que se fuera porque CV va a venir?

**MF:** Si, es que yo siento que es mejor, me da mucho susto que ella se dé cuenta de todo.

**Terapeuta:** ¿Te das cuenta de que estás trasladando todo lo que tienes ahora en tu vida por que viene CV finalmente por unos días? O ¿ya viene del todo?

**MF:** Viene solo por unos días. Y yo sé, me enoja porque yo muevo mis cosas siempre por ella.

**Terapeuta:** Y si te enoja ¿por qué lo haces?

**MF:** Es que ella es muy agresiva también, y donde se de cuenta donde vivo y que estoy viviendo con alguien mínimo me hace un escándalo y yo no quiero problemas.

**Terapeuta:** Te repito nuevamente MF, si tú no tienes nada con ella ¿por qué debes verla si tú sientes que eso te va a traer problemas?

## ESTUDIO DE CASO

(Silencio)

**MF:** No sé, me da mucho susto la verdad, además porque no esperaba que viniera, yo en este punto, ya estaba solo esperando los papeles y pues creía que ya nada con ella, pero cuando me dijo que venía me dio de todo.

**Terapeuta:** Comprendo MF, y frente al tema de los papeles ¿Qué has pensado?

**MF:** Pues esperar a que salga, e irme, pero no llegar donde ella, sino donde mi mamá y ya pues nada.

**Terapeuta:** Y para eso de los papeles, ¿debes tener contacto con CV entonces?

**MF:** Si, me toca contestarle cada vez que me llama y hablar con ella, pero igual pues no hablamos nada de amor ni nada, pero pues estoy ahí esperando a que salgan los papeles y mientras tanto pues llevarla en buenos términos.

**Terapeuta:** Es decir que tú te obligas a contestarle.

**MF:** Pues es que creo que es lo mejor para que todo esté bien.

**Terapeuta:** Claro que si MF, yo comprendo el que tú quieras evitar un conflicto con ella, sin embargo, me preocupa es que desplaces la vida que tenías ahora por esto.

**MF:** No sé qué hacer, es que todo me confunde, especialmente porque quiero estar con esta chica, realmente me ha demostrado que está ahí para mí y pues me enoja que todo esté siempre a la sombra de CV.

**Terapeuta:** Y entonces ¿Qué decisión vas a tomar?

**MF:** Pues la verdad eso es lo que me confunde. La verdad no quiero tomar ninguna decisión, solo esperar a ver qué pasa.

**Terapeuta:** Es particular MF, porque dices que te enoja que todo esté siempre a la sombra de CV, pero tampoco quieres tomar ninguna decisión.

(Silencio)

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** No sé, es que creo a veces que las cosas con CV no han culminado del todo y siento que es necesario que la vea y lo sepa, ¿si me entiendes?, como saber si todavía siento algo por ella o no

**Terapeuta:** Comprendo, es decir crees que necesario.

**MF:** Si, siento que es lo mejor.

**Terapeuta:** En ese caso MF, mira que, si estás tomando una decisión, lo que pasa es que puede que te de miedo el asumir las consecuencias.

**MF:** ¿Cómo así que estoy tomando la decisión?

**Terapeuta:** Si, estas decidiendo en este momento verte con CV, a pesar de todo, porque sientes que aún no hay algo resuelto.

**MF:** No lo había visto de esa manera.

**Terapeuta:** Si, la cuestión está en asumir MF, las consecuencias de esa decisión.

**MF:** Como el hecho de que esta chica ya no quiera estar conmigo.

**Terapeuta:** Exactamente.

**MF:** Aunque he hecho lo posible para que ella se sienta bien.

**Terapeuta:** ¿Te da miedo lo que ocurra también con esta chica?

**MF:** La verdad sí, porque siento que ha estado todo este tiempo pendiente de mis cosas, he conocido a una persona que me comprende, y pues a pesar de que las cosas no han sido fáciles he estado tranquila.

**Terapeuta:** Sientes entonces que es una persona importante para ti.

**MF:** Si, siento que es así, además pues en la convivencia he aprendido muchas cosas.

**Terapeuta:** MF, eso es otra cosa de la que quería preguntarte, ¿hace cuánto estas viviendo con ella?

**MF:** Mmm hace unas semanas.

**Terapeuta:** Si, porque nosotras nos dejamos de ver unas semanas, y me contaste de ella, pero no sabía que estaban viviendo juntas.

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** Si, pues nos conocimos y decidimos que sería bueno estar juntas ya viviendo.

**Terapeuta:** Y ¿cómo llegaron a esa decisión?

**MF:** Pues ella me la planteó y pues yo estuve de acuerdo, la verdad es que quería poder estar en una relación y ella me parecía una persona adecuada para esto.

**Terapeuta:** Comprendo, ¿Y sientes que si era algo que querías en este momento?

**MF:** Pues no sé, a veces siento que faltó que nos conociéramos más en algunas cosas, por momentos me impaciento la verdad.

**Terapeuta:** Eso también me preguntaba yo, si para ti no había sido muy pronto.

**MF:** Pues no sé, a veces siento que sí, otras veces siento que, pues nos entendíamos muy bien, y la verdad es que la chica es muy linda conmigo.

**Terapeuta:** Entiendo MF, sin embargo, me inquieta un poco es el hecho de que te hayas ido a vivir con ella, pero no reconozcas esa decisión tampoco como tuya.

**MF:** Pues es que, en este momento, yo quiero tener una relación, poder tener algo estable con alguien, que pueda como tener esa relación ideal que siempre he querido.

**Terapeuta:** ¿Y era ella esa persona con la que querías esto o es más el deseo de estar con alguien?

(Silencio)

**MF:** Pues yo siento que ella es alguien importante para mí, como por todo lo que hace ella, estar pendiente, se lleva muy bien con mi hija, no sé.

**Terapeuta:** Comprendo, ¿sientes que querías estar con alguien y ella apareció? O ¿sientes que esto era algo que querías vivir con ella cuando la conociste?

**MF:** Mmm pues no sé.

**Terapeuta:** Trata de pensar en lo que te digo, ¿con qué sientes que resuenas más?

**MF:** Bueno, tal vez si tenía más la intención de estar con alguien.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** Y viste que ella tenía cosas chéveres que te gustaban y pues consideraste que sí.

**MF:** Sí, siento que fue un poco así.

**Terapeuta:** ¿Qué hacía que tuvieras la intención o ese deseo de querer estar con alguien?

**MF:** Pues es que siento que siempre he tenido ese ideal de pareja, como de querer una relación estable, de que podamos compartir todo, que sea una relación duradera, y pues eso pensaba que lo podía tener con CV, y pues nada, luego pasó todo esto, y me di cuenta de que con CV pues no se iba a dar.

**Terapeuta:** ¿Qué es lo que te llama tanto de poder tener una relación, así como la describes?

**MF:** Pues siento que es como la compañía de esa otra persona.

**Terapeuta:** ¿Y esa compañía para ti que representa?

**MF:** La posibilidad de no estar sola y poder compartir la vida con alguien más.

**Terapeuta:** ¿Sientes que detrás de eso MF, también pueda estar ese miedito a estar sola? Del que ya habíamos hablado antes.

(Llanto)

**MF:** Si, es que siento que las cosas no salieron como hubiera querido, es decir me casé con CV porque pensé que ella iba a ser mi compañera, la persona con la que yo estuviera, que pudiéramos estar juntas siempre, pero todo ha pasado muy distinto, y no quiero privarme de tener una relación como la que quería debido a todo esto que ha pasado. Me siento muy mal.

**Terapeuta:** Entiendo MF, siento que cuando me dices esto percibo que cuando las cosas se acabaron con CV, pues se acabó tu idea con CV de eso que querías. ¿Si es así?

**MF:** Si, porque con ella tenía muchos planes, y pues realmente también me casé con ella porque sentía que las cosas eran diferentes, sentía que podía hacer cosas que no me nacían con otras personas.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** También entonces es lo valioso que encontraste en esa relación lo que aún te conecta, y eso valioso también es importante que lo conserves.

**MF:** Si

**Terapeuta:** Sin embargo, hay algo que me inquieta como te decía y es el hecho de que puedas estar en una relación ahora no porque sientas esa conexión con esta chica sino por no estar sola o por acomodar a una persona a un ideal que tienes.

**MF:** No sé, es que de verdad quiero poder estar en una buena relación.

**Terapeuta:** Entiendo, y podrías estar en una MF, es decir esta también puede ser una buena relación, solo que tanto te fuiste a vivir con ella o que tanto estas con ella por evitar el sentimiento de soledad.

**MF:** Creo que en ese momento no lo había visto así.

**Terapeuta:** Solo quiero que te lo plantees.

**MF:** Si, además porque me sentía muy mal con todo lo que pasó, y que no era justo que yo dejara de vivir ciertas cosas por estar esperando a CV. Pero no sé si de verdad de pronto fue una decisión como muy rápida.

**Terapeuta:** Es decir las relaciones pueden no tener tiempo MF, y si ustedes sentían esa conexión juntas está super bien, y me alegra mucho que te vuelvas a sentir amada por otra persona luego de todo lo que ha pasado, solo quiero que repienses la forma en que buscas una relación.

**MF:** Como que a veces puedo querer a la persona, porque me parece mejor no estar sola, y no porque las cosas se hayan dado.

**Terapeuta:** Si, así es un poco como también lo percibo cuando tú me lo cuentas

**MF:** Pero siento que también es algo inevitable, si me pongo a pensar creo que nunca he estado sola del todo.

**Terapeuta:** ¿Siempre has tenido alguien?

**MF:** Si, y a veces no necesariamente pareja, pero si alguien con quien estar o charlar.



## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** Comprendo, no te has dado la oportunidad de estar sola entonces.

**MF:** No, siempre estoy como a la espera de otra persona y nunca llegué a pensar que tuviera algo que ver con sentirme sola.

**Terapeuta:** ¿Tú sientes que si está detrás ese miedo?

**MF:** Si, además porque, así como tú dices nunca he estado sola realmente, ahora que lo pienso bien.

**Terapeuta:** ¿Qué ha dejado de pasar en ese tiempo en que siempre estás en compañía?

**MF:** Mmm ¿Cómo así que ha dejado de pasar?

**Terapeuta:** Si, es decir, que crees que tú dejaste de vivir por no estar en soledad en espacios de tu vida.

**MF:** Mmm a veces creo que la posibilidad de saber que quería.

**Terapeuta:** ¿Sientes que no reconocías que querías?

**MF:** No, no sabía y ni sé, aunque por lo menos ahora me doy cuenta un poquito.

**Terapeuta:** Aunque sabes, yo siento que siempre has sabido, pero no te has hecho caso.

**MF:** Creo que sí. Además, porque cuando hablamos lo de mi mamá hace ya tiempo, recuerdo que me quedé pensando en eso.

**Terapeuta:** ¿En qué?

**MF:** En que yo si podía saber lo que quería, pero como que nunca me permití estar segura, siempre le terminaba preguntando a mi mamá y le seguí preguntando a CV.

**Terapeuta:** Y ahora puedes estarlo MF, ahora puedes estar segura de que la decisión que tomas porque es la quieres puede ser la correcta.

**MF:** Aún me da miedo pensar que si es así.

**Terapeuta:** ¿Por qué te daría miedo?

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** No sé, creo que es esa desconfianza de pensar que puede salir mal.

**Terapeuta:** Pero y ¿si no?

**MF:** ¿si no me equivoco?

**Terapeuta:** Si, es decir es tu cabeza está la posibilidad de que te hagas caso a ti misma y todo salga mal. Pero y que tal que en muchas posibilidades de una situación las cosas salgan bien.

**MF:** Y ¿cómo empiezo?

**Terapeuta:** ¿Cuándo quieres algo como podrías empezar, MF?

**MF:** Mmm no sé.

**Terapeuta:** Digamos hipotéticamente tienes una situación.

**MF:** Si

**Terapeuta:** Ante esto tienes varios posibles caminos. Podrías comenzar a saber por cual ir, si primero te escuchas a ti misma.

**MF:** Y ¿cómo saber cuál podría ser el correcto?

**Terapeuta:** Eso solo lo podrías saber tú MF, pero partiendo de algo, todos los posibles caminos pueden llegar a ser correctos, de que se ajusten a ti o no, depende de que tu misma decidas cual va a ser, porque si dejas esa decisión en manos de otros, será el correcto para el otro, pero no para ti.

**MF:** A veces siento que es bastante complicado para mi no pensar que es mejor consultar.

**Terapeuta:** Y al principio puede ser más difícil MF, pero luego ya comenzarás a diferenciar.

**MF:** Y ¿cómo hacer para no tener que preguntar?

**Terapeuta:** Eso también hace parte de ti, MF, es decir tendrás que lanzarte al vacío y confiar en que lo que estás haciendo lo estás haciendo bien porque es algo que quieres.

## ESTUDIO DE CASO

**MF:** Creo que lo difícil aquí soy más yo que cualquier otra cosa. (Se ríe)

**Terapeuta:** Pues realmente la mayoría que suceden con nosotros puede tener más que ver con nosotros que con el otro.

**MF:** Creo que me va a costar bastante.

**Terapeuta:** Y puede que si MF, y a pesar de que tendrás que hacerlo por tu cuenta, puedo acompañarte en ese proceso.

**MF:** Creo que me puedo animar a hacerlo, aunque como te digo me da mucho miedo.

**Terapeuta:** Yo recuerdo cuando nos conocimos, sentías que no ibas a poder, sentías que no ibas a poder estar sin CV y mírate hoy.

**MF:** Lo recuerdo

**Terapeuta:** También que no podrías evitar recaer y que podrías consumir o que necesitarías ayuda con tu hija.

**MF:** Es verdad, también lo recuerdo, y recuerdo lo mal que me sentía.

**Terapeuta:** Y mira que has podido, con esfuerzo, con cosas no tan chéveres, pero realmente has podido. Y a pesar de que la extrañas o hay cosas que todavía no están del todo bien con ella, estas aquí dando la lucha con la vida.

(Llanto)

**MF:** Creo que necesitaba esto hoy.

**Terapeuta:** Podrás con muchas cosas MF, y has podido con un montón, no será fácil siempre pero como te digo, aquí también puedo estar yo para acompañarte, aunque tengas que hacerlo sola.

**MF:** Si, y agradezco mucho todo lo que he podido aprender. Muchas gracias.

**Terapeuta:** A ti MF por la confianza.

**MF:** Como te decía, siento que hoy necesitaba esto.

**Terapeuta:** Llegó justo a tiempo entonces.

**MF:** Justo tiempo.

## ESTUDIO DE CASO

**Terapeuta:** Bueno MF, para finalizar la sesión, cuéntame ¿cómo te vas hoy?

**MF:** Pensativa, pero con mucho ánimo, creo que las cosas si pueden mejorar.

**Terapeuta:** Claro que sí, y lo harán.

**MF:** Gracias

**Terapeuta:** Nos vemos entonces la otra semana, ¿te parece? Para ir retomando nuevamente.

**MF:** Listo, me parece.

**Terapeuta:** Cuídate.

**MF:** Igualmente.

**Terapeuta:** Chao.

**Anexo 2: Tabla de análisis de entrevista**

CATEGORIA	SUB CATEGORÍA	UNIDAD DE ANÁLISIS	TRANSFORMACIÓN	AUTORREFERENCIA
Estrategias de afrontamiento de segundo nivel	Corroboración del afecto y la valía	Necesito saber que está bien conmigo, comprobar que todavía me quiere.	MF siente la necesidad de corroborar que es sujeto de amor, queriendo verificar constantemente que no han cambiado los sentimientos del otro. Ante la ruptura MF siente que necesita saber si aún es amada por su expareja.	Me preguntaba que desgastante sería para ella tener que obtener esta información todo el tiempo.
		No sé qué hacer, no sé si me quiere.	MF siente ansiedad y angustia cuando siente que en la otra persona pueden haber cambiado los sentimientos. Siente desesperación ante la ambivalencia de su expareja frente a la relación.	Creo que podía sentir su angustia y a veces sentía un poco de tristeza por ella.
		Quiero sentir que de verdad me quiere.	MF requiere de evidencias que la lleven a confirmar que efectivamente si existe el sentimiento que ella desea y que el mismo no ha cambiado.	Sentí igualmente que era muy desgastante estar en disposición de otra persona.
		Tenga la necesidad de preguntarle al otro si estoy haciendo las cosas bien.	MF necesita corroborar su valía, solicitando la evaluación de su expareja, para reconocer si puede o no estar haciendo las cosas de manera adecuada.	Creo que este punto a veces era una trampa, podía también intentar hacerlo en consulta.
		Necesitaba que me dijera que sí, que por ahí era.	Para sentir valía, MF solicita aprobación frente a las acciones que realiza, y siente inseguridad si el tercero en quien confía no le brinda una respuesta.	Me sentí hipervigilante al principio frente a esto, tenía miedo de caer en la misma dinámica con ella.
		Necesito la seguridad de saber que si quiere estar conmigo.	MF quiere sentirse segura de que no solo es amada, sino que la persona se quedará con ella, sin esto, llega la ansiedad y la desesperación.	A veces sentía que frente a esto no avanzábamos, siento que volvía a la necesidad de corroboración y me frustraba en ocasiones.

	<b>Búsqueda de aprobación</b>	Intento hacerlo todo bien para que ella me ame.	En la búsqueda del afecto de otra persona, MF busca satisfacer los deseos de esta, estando a disposición de no cometer un posible error para el otro	A veces sentía que no confiaba en su simpatía, y me costó inicialmente desprenderme de esta idea.
		Lo justo sería que me devolviera el mismo amor.	MF busca endeudar a las personas con sus acciones agradables, con el fin de poder reclamar que le sea devuelto lo mismo que ella ha brindado.	Sentía que escucharla decir esto me generaba enojo.
		Ella me llama y yo estoy ahí siempre.	La intención de MF es estar a disposición de la otra persona, con una aparente incondicionalidad, que busque endeudar.	Sentía que, desde la parte luminosa, me parece una cualidad muy bonita.
		Debería pensar en todo lo que he hecho por ella.	El reclamo es una forma de MF de asegurar el amor que pueda recibir por parte de la otra persona.	Nuevamente sentí enojo, lo percibo como una manipulación.
		Me toca contestarle cada vez que me llama y hablar con ella.	Así no desee hacer algo, MF busca agradar a la otra persona con acciones.	Siento que me sentí identificada cuando no quiero hacer algo y por miedo lo hago para el otro.
		He hecho lo posible para que ella se sienta bien.	MF busca agradar y que la otra persona se sienta bien con ella a su alrededor.	Siento tristeza de pensar lo mucho que se esfuerza por ello, y no conseguirlo en ocasiones.
	<b>Postergación de sí mismo</b>	Pienso en su bienestar por encima del mío.	MF piensa primero en el bienestar de la otra persona así esto implique un malestar para ella.	Sentía empatía y zozobra a la vez por ella.
		Quisiera que todo el mundo estuviera bien.	MF desea que todo el mundo esté bien, aún si ella no lo está, sintiendo como una necesidad el garantizar que su entorno se encuentre bien.	Sentí que era algo totalmente irreal.

## ESTUDIO DE CASO

		No me importaba si eso si me gustaba del todo o no.	Al estar a la disposición de otra persona, se vuelve de interés para MF el acceder a los deseos de esta, sin tener en cuenta lo que ella quiere.	Siento que fue difícil trabajar con esto, ya que como tal no reconocía lo que le podía gustar o no le daba importancia.
		Preferí pasar a un segundo plano lo que quería.	MF traslada sus necesidades y antepone las de la otra persona.	Sentía en ocasiones frustración porque fue difícil que viera esta dinámica.
		A mí me gustaría, pero no sé si eso es lo que ella quiere para mí.	Al no reconocer lo que quiere, MF deja que otra persona disponga de sí, y a su vez cuando cree que lo sabe, lo considera menos importante.	Siento que fue difícil porque a veces sentía la necesidad de sacudirla o confrontarla con esto.
		Yo muevo mis cosas siempre por ella.	MF desorganiza su vida, así se sienta cómoda en ella, con tal de acomodarla a la otra persona.	Me dio tristeza ver que muchas cosas habían avanzado y llegaba este punto en donde parecía que estuviéramos como al principio.
	<b>Evitación del conflicto</b>	Yo sentí mucho enojo, pero no dije nada.	MF oculta principalmente la emoción de la ira, llevándola a no expresar cuando siente enojo.	Me sorprendí al darme cuenta de que yo puedo hacer lo mismo, y reflexioné sobre mi restricción en esto.
		No quiero tener problemas con ella.	MF evita algún posible altercado con su expareja, principalmente porque se percibe que tiene miedo frente a las reacciones de esta.	Sentía que podía atraparme en este discurso, porque siento que también evito tener problemas con otra persona.
		Evito entrar en discusiones.	A MF no le gusta tener discusiones, principalmente porque esto la obliga a ser confrontada y prefiere ceder antes de entrar en un posible conflicto principalmente con su expareja.	A veces pensaba como podía estar ella en una relación en donde no podía debatir o decir lo que pensaba. Me costaba imaginarlo.
		Prefiero responder a	Desde que la expareja se fue para Estados	Lo sentía como un arma de doble filo, ya que

		sus llamadas y no tener una pelea.	Unidos, las llamadas han sido el medio de comunicación, y aun estando separadas MF se siente en la obligación de contestar así ella ya no desee hacerlo.	sentía que se quejaba de que la llamara pero a la vez sentía que le gustaba ese contacto.
		Prefiero mentir y no tener un conflicto.	La mentira ha sido una de las estrategias más usadas de MF para evitar discusiones o conflictos, que la llevarían a enfrentarse con las cosas que desea y quiere y van en contravía de los deseos de quienes quiere.	No sabía cómo hacía para sostener tantas mentiras, y no comprendía como esto evitaría un conflicto mayor más adelante cuando fuera descubierta.
	<b>Victimización</b>	Me da miedo que me deje sola.	Uno de los temores que más se abordan durante las sesiones es el de la soledad, toda vez que MF siente constantemente miedo a que pueda ser abandonada y por tanto se encuentre sola.	Sentía que debía reafirmarle las veces en las que pudo sola y no lo reconoce.
		No soy capaz de hacer las cosas sola.	MF siente inseguridad frente a las acciones que realiza, por tanto, se siente incapacitada para tomar acción por sí misma.	Sentía tristeza de que no pudiese ver lo que yo veía. Una mujer que ha sido capaz con muchas cosas.
		Sentía que debía estar al lado de alguien más fuerte.	Ante la sensación de incapacidad, MF considera que debe asegurarse o protegerse de alguien a quien considere más fuerte y capaz, en este caso a su expareja.	Me enojaba porque la sentía como una princesa en aprietos. A veces sentía que le traía beneficios estar acobijada por alguien más.
		Me da miedo sentirme sola con todo.	Las responsabilidades de la vida agobian a MF, por tanto, siente temor si percibe que va a tener que afrontar las situaciones de la vida por sí misma.	Siento que fue capaz con muchas cosas, y no comprendía el por qué sentía que no lo era.



## ESTUDIO DE CASO

		Ella era capaz de manejar la vida mejor que yo.	Ante las inseguridades frente a las acciones que toma, MF siente que las personas a su alrededor tienen más capacidades y fortalezas para direccionar la vida. MF ve a su expareja como una de estas personas.	Fue un reto tratar de que se diera cuenta de la dinámica que mantiene con su expareja, quien también le insinúa que ella sabe manejar las cosas mejor.
		A veces siento que no soy tan fuerte como ella.	MF no se considera fuerte en relación con su expareja, con quien mantiene un vínculo de dependencia marcado, en el cual enaltece cualidades como se capaz y se ser fuerte, considerando que no lo es ella misma.	Fue un reto posicionarla en un papel distinto al de la víctima, comprendiendo que también trae unos beneficios para ella, que dificultan la renuncia.
<b>Propósito de vida</b>	<b>Toma de decisiones</b>	Necesito preguntarle siempre porque siento que toma mejores decisiones que yo.	MF se ve en la necesidad siempre de consultar sobre las acciones que va a tomar, considerando que no está en la capacidad para reconocer buenas decisiones incluso sobre ella misma.	Me inquieta que no reconozca en sí la capacidad de saber que es bueno para sí misma. Creo que también pensé en mi en otro momento de mi vida.
		No soy capaz de tomar decisiones sola.	MF teme a sentirse en soledad, y eso abarca el hecho de que siente miedo de realizar cualquier acción sola, en este caso tomar decisiones le cuesta porque activa su sensación de incapacidad y vulnerabilidad.	Siento que en ocasiones me reflejo cuando siento inseguridad de tomar una decisión y termino consultando cuando sé que es la que quiero
		Yo optaba por aceptar sus decisiones.	MF relata como accedía a las decisiones que tomaba su expareja en relación con ella, partiendo de la vinculación de dependencia	Me hizo pensar en lo difícil que debe ser para ella no lograr reconocerse así misma, me parece desgastante.

## ESTUDIO DE CASO

			emocional que podía existir.	
		La mayoría de las veces nunca sé que hacer.	La angustia al enfrentarse a la vida sola provoca que MF sienta que no sabe que hacer o hacia dónde dirigirse, acudiendo entonces a consultarlo con las personas de quien depende.	Siento que si sabe que quiere hacer, pero no se atreve a ir por ello.
		Si las cosas no están bien con ella, no sé hacia dónde dirigirme.	Para MF su expareja ha sido una guía y la persona que le indica que es mejor, por ende, cuando se acaba la relación o el vínculo se pone en riesgo siente que tampoco tiene un norte.	Siento que me enoja que considere que sin su expareja no hay más ruta o camino, cuando evidencio en ella muchas capacidades para encontrarlo por sí misma.
		La verdad no quiero tomar ninguna decisión.	MF prefiere trasladar la responsabilidad de su vida a otros, teniendo en cuenta que de esta manera no se hace cargo de esta, obteniendo el resguardo siempre de alguien aparentemente más fuerte que la protege.	Siento que a veces busca intencionadamente que sienta pesar o compasión por ella.
	<b>Responsabilidad hacia la vida</b>	Le consulto todo, aunque no viva aquí, desde las cosas de la casa hasta lo que ocurra con mi hija.	La expareja de MF que habita en Estados Unidos controlaba su vida desde allá, a raíz de que MF le consulta todo incluso si es del lugar en el que habita o las decisiones que va a tomar con su hija.	Es difícil para MF terminar la relación con esta persona con quien tiene este vínculo, al principio no lo comprendía totalmente.
		Me da miedo asumir todo sola.	MF teme afrontar la vida por sí misma y busca entonces salvaguardarse de otros. Considera que su expareja era el apoyo frente a esto.	Siento compasión por ella, porque siento que con lo que ha pasado con su expareja, se siente como arrojada al vacío y esto genera mucho miedo.

## ESTUDIO DE CASO

		Siento que ella sabe cómo manejar las cosas mejor.	MF asume que otros tienen la capacidad y habilidad para afrontar la vida, de lo cual ella percibe que carece, sintiendo que es necesario dejar la responsabilidad de su vida en manos de su expareja.	Me confronta cuando escucho esta misma idea representada varias veces, porque siento que le gusta desplazar la responsabilidad a otros.
		Sería más sencillo no equivocarme si hay alguien más que me guíe.	Al no creer en sí misma y la capacidad que pueda tener para sobrellevar la vida, siente que es necesario que otra persona le indique por donde llevar las cosas.	Me asustaba pensar que podía repetir la dinámica con ella.
		No quiero enfrentarme sola a que todo salga mal.	MF no tiene confianza en sí misma, por ende, no se lanza a enfrentarse por aquello que quiere, tiene ideas de catastrofismo que la autosabotean.	A veces resueno con esas ideas catastróficas que no me dejan aventarme hacia lo que quiero.
		No tenía que preocuparme por solucionar nada, ella estaba ahí para hacerlo.	La expareja MF controlaba en muchos aspectos la vida de MF, lo que le permitía no tener que preocuparse por enfrentarse a las cosas cotidianas de la vida, sino que daba por sentado que su expareja lo resolvería.	Siento que empaticé con esta idea, porque en ocasiones sería algo que me gustaría experimentar.
	<b>Inicio de proyectos personales</b>	Tengo una idea, pero me cuesta iniciar.	A MF le cuesta iniciar con las ideas que tiene, ya que se autosabotea pensando que las cosas saldrán mal, lo que evita que tome la iniciativa.	Conecto con esto, porque siento que me puede pasar en ocasiones.
		El único plan que tengo en la vida es el que ella había organizado	La expareja de MF había decidido para ambas que harían su vida en Estados Unidos, y luego de la ruptura, MF se siente perdida y se aferra a la	Fue complicado que pudiese ver más allá del plan de Estados Unidos, y eso me inquietaba frente al proceso.

## ESTUDIO DE CASO

		para nosotras.	única posibilidad que consentía, no viendo otras posibles realidades a esta.	
		Me hubiera gustado empezar la carrera, pero luego llegó lo de Estados Unidos.	A MF le hubiera gustado estudiar contaduría pública, teniendo en cuenta que es auxiliar contable, sin embargo, postergó su deseo por el deseo de su expareja de formar una vida en Estados Unidos.	Siento que me genera frustración porque para mí, estudiar es importante.
		Si me dejo llevar por lo que creo yo es mejor, termina mal.	MF no siente seguridad y confianza frente a las iniciativas que pueda tener, esto influenciado por su madre, quien le replica la idea de que MF no lleva a un fin adecuado las decisiones que toma.	Me genera impotencia como la madre la invalida y descalifica.
		Prefiero no arriesgarme.	MF prefiere postergar lo que quiere, y no atreverse a realizarlo, a menos de que sea en compañía, por temor a equivocarse o que todo salga mal, por ende, no se tira a ir por lo que quiere.	Siento que es algo que también he hecho yo, y me poner a pensar como los miedos paralizan.
		Nunca me cuestioné si quería ir por algo diferente.	MF no reconoce lo que ella desea más allá de las necesidades del otro, incluso cuando sabe lo que quiere, lo disminuye y no lo considera importante, por tanto, da por sentado las decisiones y deseos del otro con relación a su vida.	Sentía que el proceso podía estancarse aquí, porque me parecía que se daban muchas vueltas frente a las decisiones de vida, pero tampoco observaba una intención de posible cambio o visión distinta frente a esto.

**Anexo 3. Consentimiento informado**

El consentimiento informado se encuentra firmado en físico y no se adjunta para proteger los datos personales de la persona.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE CASO**

Nombre de la investigadora: Julia Margarita Pereira García

Señor(a) \_\_\_\_\_ le estamos invitando a participar en un estudio de caso perteneciente a la Maestría en Psicología Profundización Clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla.

Primero, nosotros queremos que usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria.
- Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- Los temas abordados serán analizados en la investigación; manteniéndose en absoluta reserva los datos personales de la persona entrevistada.
- Usted no hará un proceso de terapia y no recibirá beneficio económico alguno del estudio actual. Los estudios de investigación como este sólo producen conocimientos que pueden ser aplicados en el campo de la psicoterapia más adelante.

Procedimiento:

En el estudio de caso, en el cual usted participará, se analizarán los contenidos dialogados durante las distintas entrevistas que le fueron o serán realizadas. De la manera más auténtica y sincera posible usted hablará sobre su experiencia en particular.

La información obtenida en las entrevistas será sometida a un proceso de análisis en el que lo importante es poder llegar a comprender las estrategias de afrontamiento de segundo nivel incorrectas y la vivencia en la dificultad para encontrar un propósito de vida.

Los resultados serán publicados (manteniendo total reserva sobre los datos personales) y entregados a la Universidad del Norte como requisito para el grado de la Maestría en Psicología. Usted recibirá retroalimentación sobre lo encontrado en el caso antes de ser socializados.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento en relación con el estudio de caso y de haber recibido de la psicóloga Julia Margarita Pereira García con tarjeta profesional No 172896; explicaciones verbales sobre lo que se llevará a cabo, así como respuestas satisfactorias a mis inquietudes, he decidido de forma libre, consciente y voluntaria participar en este caso.

Además, expresamente autorizo a la investigadora Julia Margarita Pereira García para utilizar la información codificada en este caso en un artículo científico, en el cual se manejará con total confidencialidad y reserva todos mis datos de contacto.

*Nombre, firma y documento de identidad de la psicóloga:*

Nombre: \_\_\_\_\_

## ESTUDIO DE CASO

Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de Ciudadanía: \_\_\_\_\_

De: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Correo Electrónico: \_\_\_\_\_

*Nombre, firma y documento de identidad de la consultante:*

Nombre: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Cédula de Ciudadanía: \_\_\_\_\_

De: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Correo Electrónico: \_\_\_\_\_